

# ТЕМЕКІНІҢ ЗИЯНЫ

- ◎ Темекі шегу - уытқорлықтың бір түріне жатады. Оның уыттылығы негізінен никотинмен айқындалады және жеңілірек түрде болса да, уытқорлықтың жалпы заңдылықтарымен сипатталады. Темекі тартатын адамдардың денесіне оның түтіні уытты әсер етеді. Ол организмді уақытша сергітетін әсер етіп, артынан жүйке жүйесін тоздырады, адамның жұмысқа қабілетін төмендетеді.



- Темекінің түтінінде
- көміртегі тотығы,
- никотин,
- 3,4 - бенз(а) пирен,
- азот тотықтары,
- никель,
- хром,
- кадмий т.с.с көптеген зиянды заттар болады.

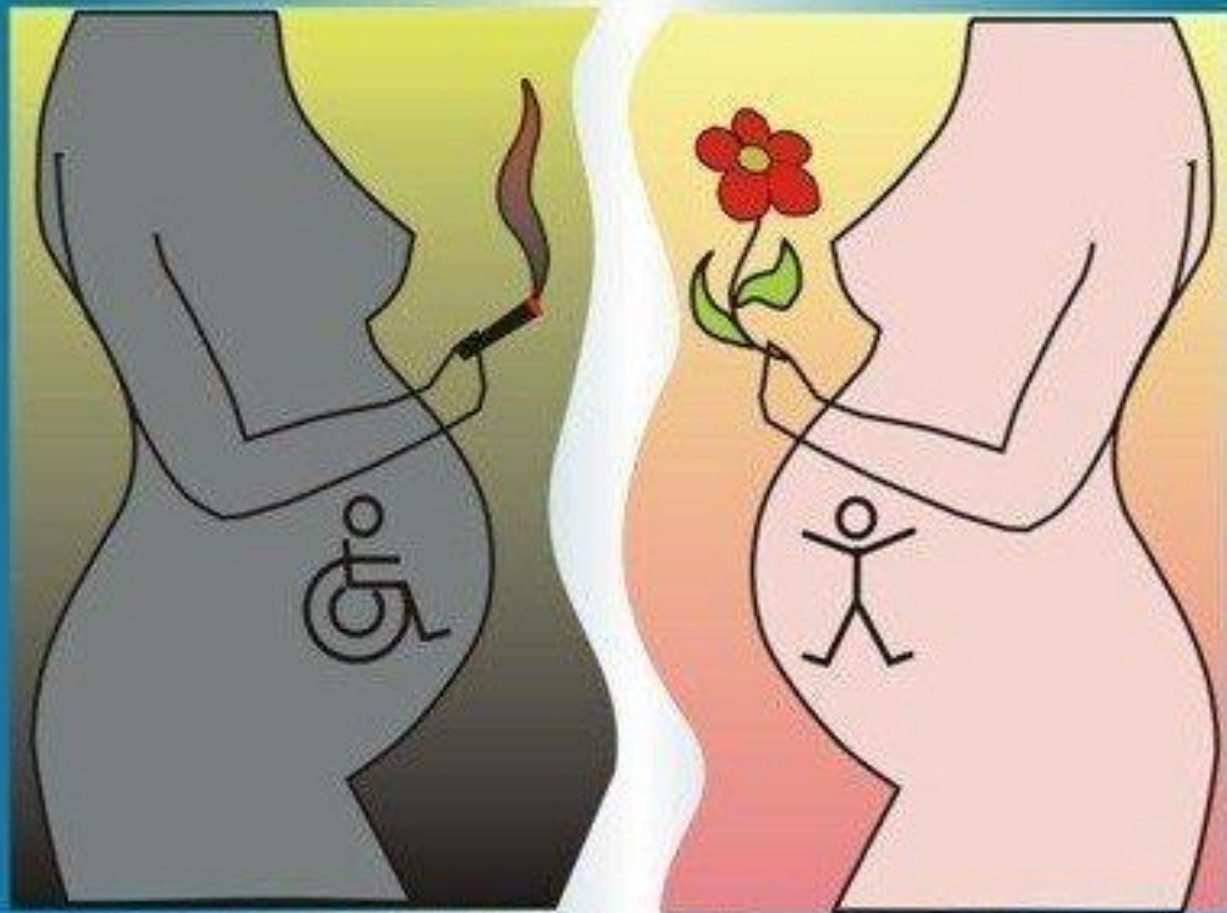




- ◎ Темекі - заңды түрде қолдануға болатын есірткі түрі. Темекі жапырағында танин, желім, шайыр, крахмал және алколоидер бар өсімдік. Темекі түтінінде 30-астам улы заттар бар: Никотин, Көмір қышқыл газы, Көміртек тотығы, Көгеретін қышқыл, Аммиак, Шайырлы заттар, Органикалық қышқылдар және басқалары.  
Темекіден ауаға жылына 720 мың тонна күкірт қышқылы, 384 мың тонна аммиак, 180 мың тонна никотин, 660 мың тонна темекі майы, 550 мың тоннадай иісті газ шығады.

- ◎ **Шылым шегу** – зиян қызмет, оған күш салмай тастауға болмайды. Ол нағыз нашақорлық, және оны көбі шындап көңілдеріне алмайтыны, аса қауіпті.





**ВЫБЕРИ БУДУЩЕЕ СВОЕГО РЕБЕНКА**

# Темекінің зияны

- ◎ Ас қорытуға
- ◎ Асқа деген тәбетті қайтарады.
- ◎ Ас қорытуды қиындатады.
- ◎ Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- ◎ Асқазанда жара пайда болады.
- ◎ Ерін, тіл және өңеш рағына жол ашады.
- ◎ Тыныс алуға
- ◎ Темекі
- ◎ Жөтел және қақырық пайда болады.
- ◎ Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- ◎ Көмекей және өкпе рағына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден

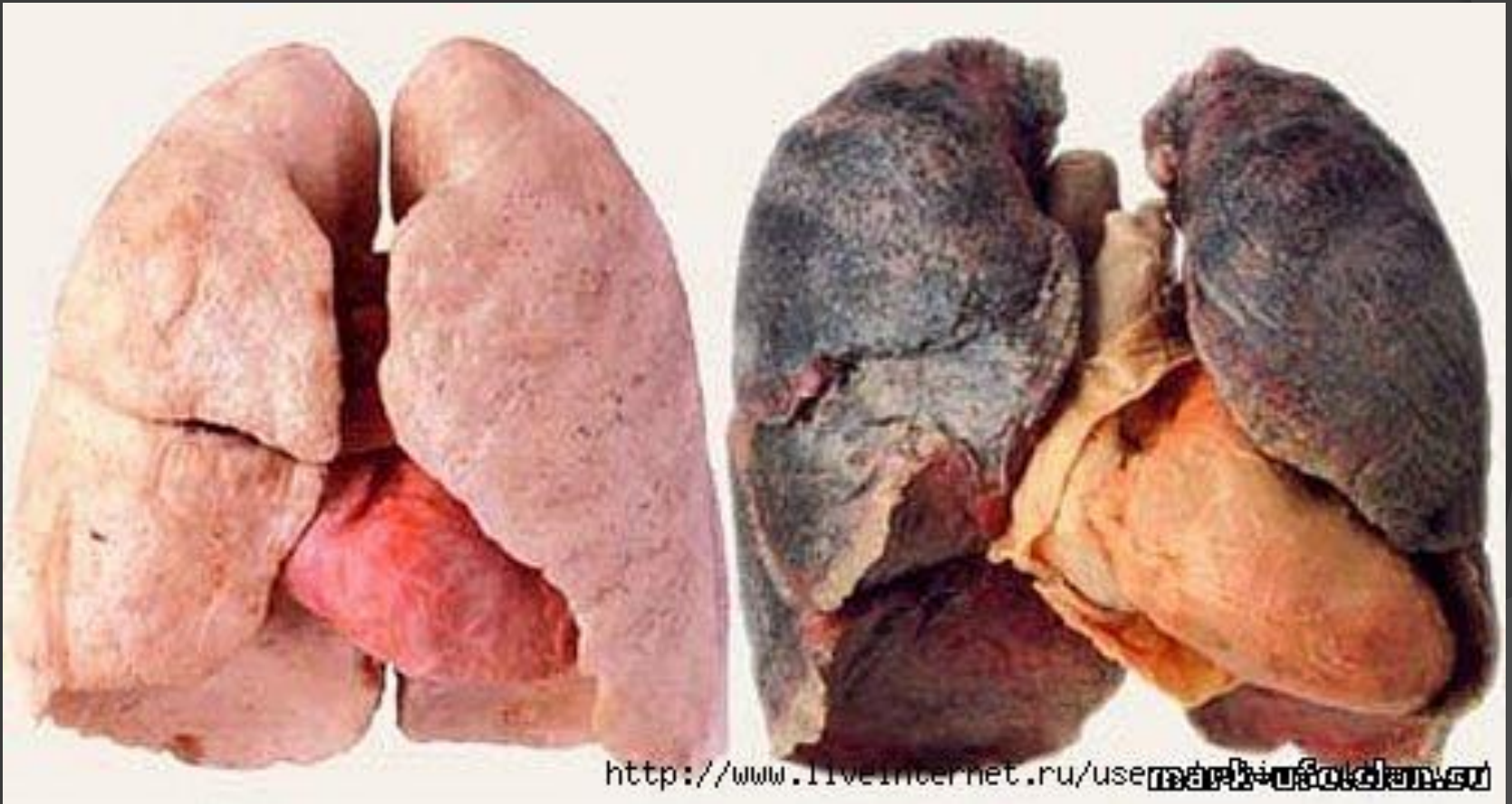




- ◎ **Никотин** қан тамырларының түйілуіне және олардың ішкі қабықшасының өзгеруіне себепші болады. Мұндайда қантамырлардың саңылауы тарылып, қан айналымы қиындайды, дене мүшелерін оттегімен және қоректік заттармен қамтамасыз ету және олардан зат алмасудың зиянды өнімдерін әкету нашарлайды. Шылым шегушілер арасында көп тараған ауру- стенокардия, мұнда жүрек қан тамырлары кеудені қатты ауыртатын әлсіздік пен ажал қатерін туғызатындай оқтын-оқтын түйілуі мүмкін. Стенокардия көбіне жүректің ауыр жарақаты миокард инфарктіге әкеліп соғады.



- Шылым шегушілердің басқа бір әдетті ауруы- ұстамалы ақсастық (эндартериит). Мұнда адам бірнеше ғана қадам жасап үлгереді, ал содан кейін бір немесе екі аяқ та ұйып, кенет ауырады. Тоқтаған соң бірнеше минуттан кейін ауырсыну басылады, бірақ әрі қарай жүруге ыңғайланғанда қайта пайда болады. Сөйтіп, осылайша жалғаса береді. Шылым шегу адам денесінің жетілу мүмкіндіктерін әжептәуір шектейді. Никотин дене күшін және бұлшықет сезімінің өткірлігін кемітіп, қимыл үйлесімділігін, шапшаңдықты және әсіресе төзімділікті нашарлатады. Спорт пен темекі бір-біріне қарама-қайшы.



<http://www.liveinternet.ru/user/mark-ufoldanov/>

- ◎ Темекі түтінінде никотин иіс газы, көгертікш қышқыл, аммиак, формальдегид, т.б. зиянды заттар көп. Пәле (рак) ісігін асқындыратын бензопирен ерекше зиянды болып табылады. Шылым шегетіндер шылым шекпейтіндерге қарағанда пәле аурымен (өкпе 10 есе, көмей 6-10 есе, өңеш 2-6 есе) жиі ауырады. Олардан басқа өкпенің созылмалы қабыну, туберкулез, тыныс демікпесі ауруларына жиі ұшырайды. Шылым шегуші өзіне ғана емес, сондай-ақ айналасындағыларға да зиянды. Шылым шегілген бөлмеде бір сағат болған адам шылым шеккендей уланады. Бір адамның шылым шегуі көп адамды уландырады. Шылым шегуден әйелдер мезгілінен ерте қартайып, жүкті кезінде әр түрлі ауруларға жиі ұшырайды. Халықаралық санақ мәліметіне қарағанда шылым шегетін әйелдерден туған балалардың арасындағы өлім шылым шекпейтін әйелдерге қарағанда 40 пайызға жоғары.

Салауатты өмір салты – біздің  
қалауымыз!

