

С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық  
Медицина Университеті

**Тақырыбы: *Темекі тарту  
медициналық-әлеуметтік мәселе.***

*20.02.2018*

# Темекі



Тарихы

Әсері

Зияны

Шығыны

## КІРІСПЕ

Қазіргі уақытта құрамына Қазақстан да кіретін темекі тарту кең таралған елдерде темекі тарту мен темекіден уланудың салдары аурушаңдылық, мүгедектік пен өлім-жітімнің алдын алудың басты себебі болатыны барлығына мәлім.

Көп адам темекінің қауіпті екенін біледі, бірақ кейбіреуі, тіпті медициналық қызметкерлер арасында да темекі тарту салдарынан ағзаның бұзылатынын түсінеді.

Қазақстанда темекі тарту жылына 25 мың адамның өкпе обырынан, созылмалы обструкциялық өкпе ауруынан, жүректің ишемиялық ауруынан және басқа да аурулардан қайтыс болуының басты себебі болып отыр. Темекі тартудың балалар, жасөспірімдер, еңбекке қабілетті тұрғындар және зейнеткерлер арасында мұндай көлемде таралуы індет түрі сипатына ие болып отыр, ал мұндай жағдай мемлекеттік деңгейде темекі тартудың алдын алу мен темекіні шектеу үшін барлық құралдар мен ресурстарды жұмылдыруды талап етеді. Темекі тұтынуды азайту ең біріншіден тұрғындардың денсаулығын жақсартады.

“Темекі” деген сөз Тобого деген арал атынан шыққан көрінеді. 1492 жылы 15 қазанда орталық Америка жағалауларына келген испан матростарының айтуынша, “tobacco” деген сөзбен жергілікті тұрғындар дәстүрлі темекі шегуге арналған үлкен кептірілген жапырақтарды атаған. 1959 жылы Португалиядағы француз елшісі Жан Нико Франция елінің ханшайымы Екатерина Медичиге үздіксіз бас ауруынан сауығуға көмектеседі деп темекінің жапырағы мен тұқымын сыйға тартады. Осыдан көп ұзамай – ақ, бүкіл Францияда темекі иіскеу сәнге айналды. Жан Никоның құрметіне өсімдік латынша “Nicotiuna” деген атты иеленді, ал XIX ғасырдың басында одан бөлінетін алколоид “Никотин” деп аталды.



# Темекінің әсері

Темекі тарту неғұрлым кен тараған зиянды әдеттердің бірі. Ол жасөспірімдердің бойында, көбіне өздерінің “есейгендігін” көрсетіп, ересектерге еліктеуінен туады. Темекінің құрамындағы негізгі әсер етуші зат – никотиннің шамалы қоздырушы әсері. Міне сол темекі тарту әдетін қалыптастыруға себепші болады. Никотиннің мұндай қасиеті халық арасында “темекі” адамды сергітеді, оның интеллектуалдық белсенділігін арттырады” деген қате пікір тудырған. Алайда никотиннің мұндай әсері организмге зиянын тигізіп төптеп келгенде нерв жүйесін әлсіретеді. Ойланып толғанатын сәттерде кейбіреулер үздіксіз темекі тартады, бірақ көңіл күйі көтерілудің орнына, ол никотинмен барынша уланады. (Басы ауырады, таңдайы кебірсиді, ұйқысы келеді.)



Темекіні тартуды көптен бері әдетке айналдырған адамдарда никотинді қажетсіну сезімі туады, яғни олар темекі тартуын қойса немесе кемітсе, көңіл қошы болмай өздерін ауыр сезінеді. Қалай болғанда да никотин және темекінің жану барысында шығатын басқа да заттар денсаулыққа зиянды әсер ететіндіктен, темекі шегуден бас тарту қажет.

Темекі тартудың бастапқы кезінде – ақ тыныс алу және жүрек тамыр жүйелері қызметінің бұзылып, дене мүшелері мен ткандердің оттегімен қамтамасыз етілуінің нашарлай бастағаны (темекі артерия қанында оттегін тасымалдайтын гемоглобинге кері әсер етеді) байқалады. Темекі тартатындар жұқпалы ауруларға шалдыққыш мысалы, олардың араларында тыныс жолы ауруларымен ауратындар темекі тартпайтындарға қарағанда 4 есе жиі ұшырасады. Табиғи және өндірістік факторлардың қолайсыз әсеріне төзімсіз келеді. Темекі тарту жүрек тамыр жүйесінің тыныс алу және ас қорыту мүшелерінің ауруға шалдығу, қатерлі ісіктің пайда болу қауіпін тудырады

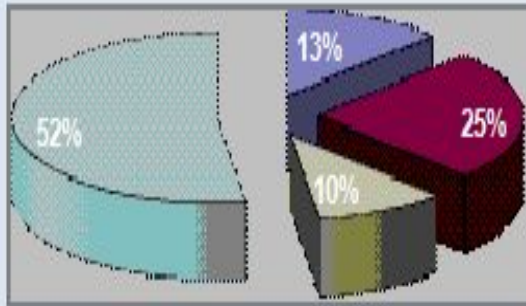




# Темекінің зияны

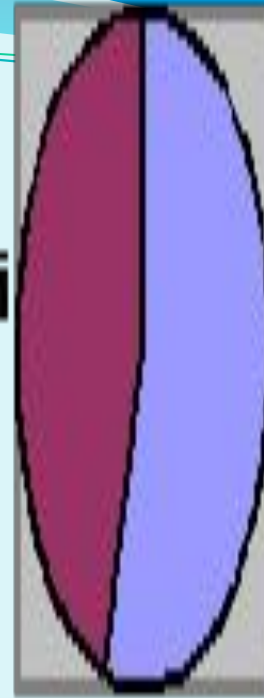
- Ас қорытуға
- Асқа деген тәбетті қайтарады.
- Ас қорытуды қиындатады.
- Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- Асқазанда жара пайда болады.
- Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады.
- Тыныс алуға
- Жөтел және қақырық пайда болады.
- Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- Көмекей және өкпе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





- темекі тартам ж?не одан бас тартпаймын
- темекі тартам
- темекі тартам, біра? тастаймын
- темекі тартып к?рген жо?пын

ШЫЛЫМ  
ШЕГЕТІНД  
ЕР



ШЫЛЫМ  
ШЕГЕТІНД  
ЕР

- ШЫЛЫМ шегетіндер
- ШЫЛЫМ шекпейтіндер

## Қазақстанда

§ Әр жыл сайын 12600 млн темекі экспортқа шығарылады.

§ Жыл сайын 25000 адам шылым шегу нәтижесінде қайтыс болады.



## Қан айналымына

- Тамырды қатайтады (атересклероз).
- Қол, аяқ тамырлары бітеді, гангрена (тән талшықтарының жансыздануы, шіруі) пайда болып, қол – аяқ кесіліп, кемтарлыққа дейін апарады.
- Миды қамдайтын тамырларды да қатайтып, салдануға себепші болады.
- Жүрек ауруларына, әсіресе жүрек бұлшық еті инфарктіне (жүрек ұстамасы) қолайлылық туғызады.
- Басқа да зардаптары
- Есте сақтау қабілетін азайтады.
- Көңілсіздікке душар етеді.
- Ұйқыны азайтады.
- Теріге әжім түсіреді.
- Темекі тартатындардың төңірегінде темекі тартпайтындар да уланып, мазасызданады.
- Ер - әйелдің жыныстық тәбетсіздігінің басты себептерінің бірі.
- Өте ескерусіз келе жатқан және бір зияны, темекінің өртке себепші болуы.

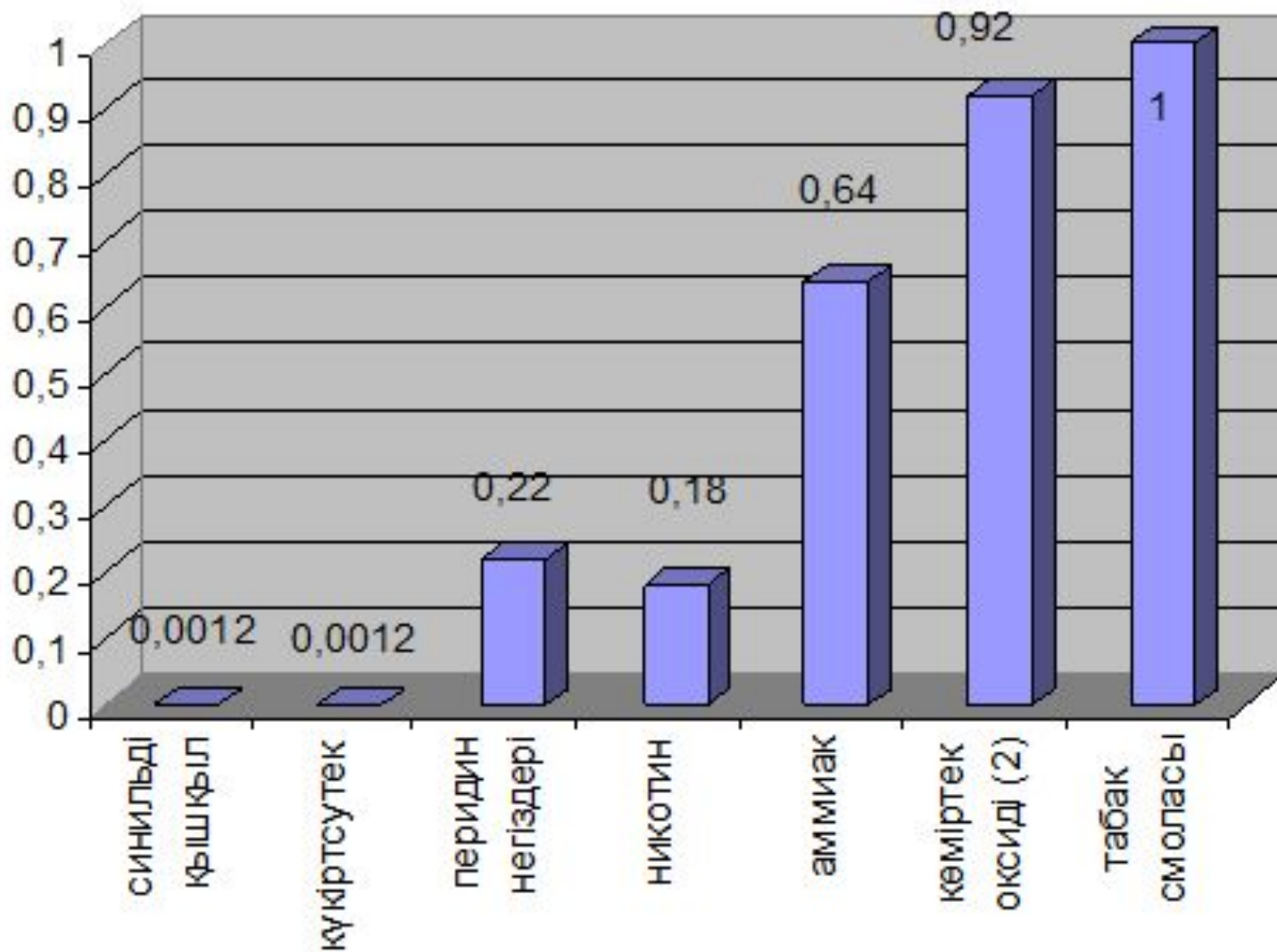
# Темекі түтінінің құрамындағы заттар

Темекі түтінінің құрамында 12 000 жуық заттар мен химиялық қосылыстар бар. Оның 196 — улы және 14 наркотик тәріздес.

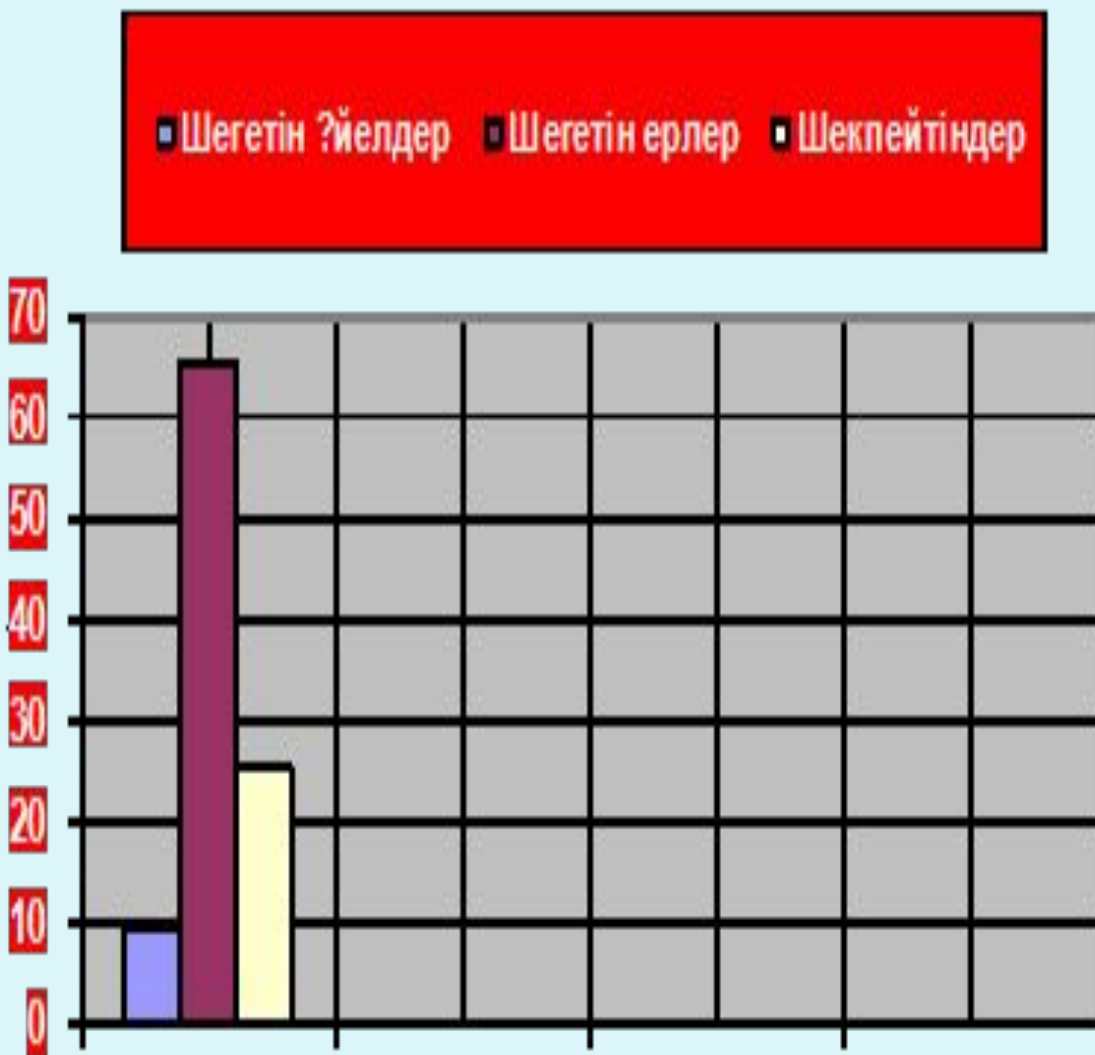
Заттар	Саны	
<u>Диоксид көміртегі</u>	45—65 мг	
<u>Монооксид көміртегі</u>	10—23 мг	
<u>Оксиды азоты</u>	0,1—0,6 мг	
<u>Бутадиен</u>	0,025—0,04 мг	
<u>Бензол</u>	0,012—0,05 мг	
<u>Формальдегид</u>	0,02—0,1 мг	
<u>Ацетальдегид</u>	0,4—1,4 мг	
<u>Метанол</u>	0,08—0,18 мг	
<u>Синильдік кислота</u>	1,3 мг	
<u>Никотин</u>	0,8—3 мг	
<u>көмірсулар</u>	0,0001—0,00025 мг	
<u>Ароматты аминдер</u>	0,00025 мг	
<u>N-нитрозоаминдер</u>	0,00034—0,0027 мг	Потоний

## Статистикалық мәлімет

20 грамм (бір қорап) темекі тартылған кезде:



# Біздің еліміздегі шылым шегушілер

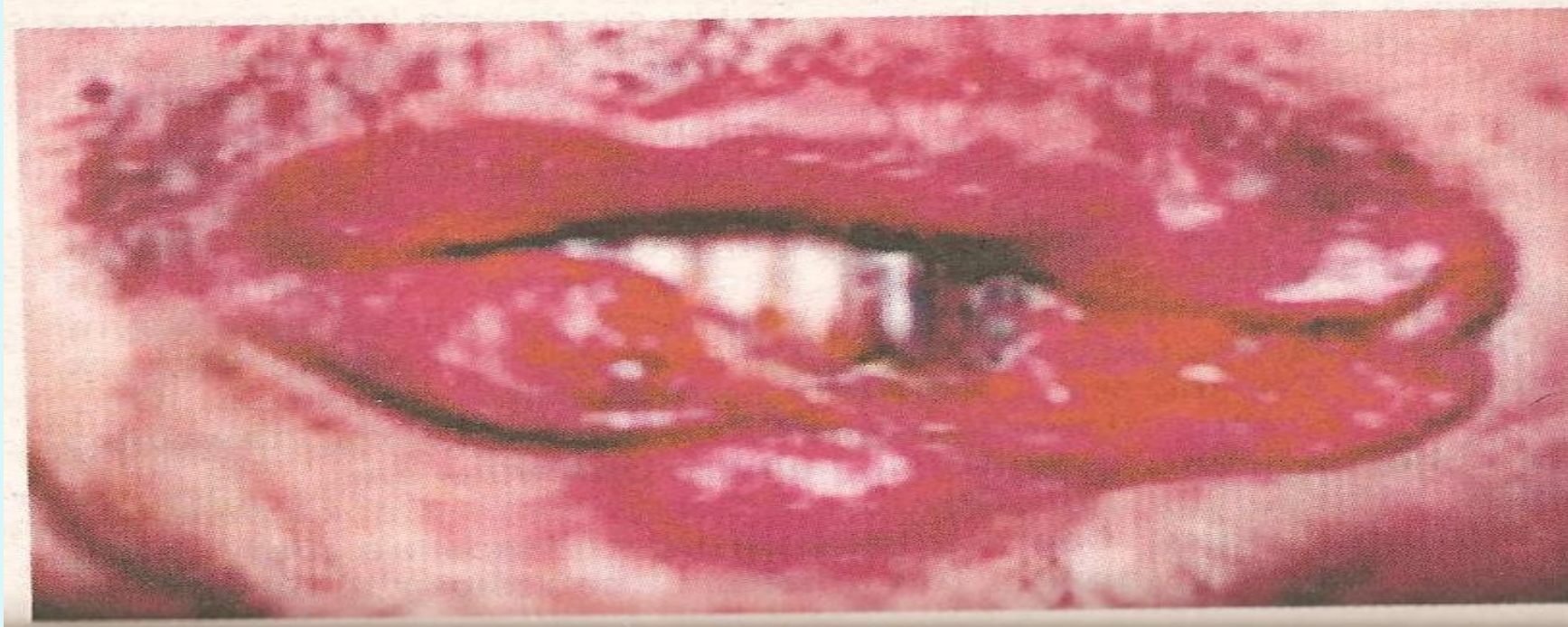


Түрлі ақпаратты көздерінің мәліметтеріне сүйенсек, жыл сайын әлемде 5 млн-ға жуық адам темекі зардабынан көз жұмады. Онкологиялық аурулардың 90% темекіден болады.

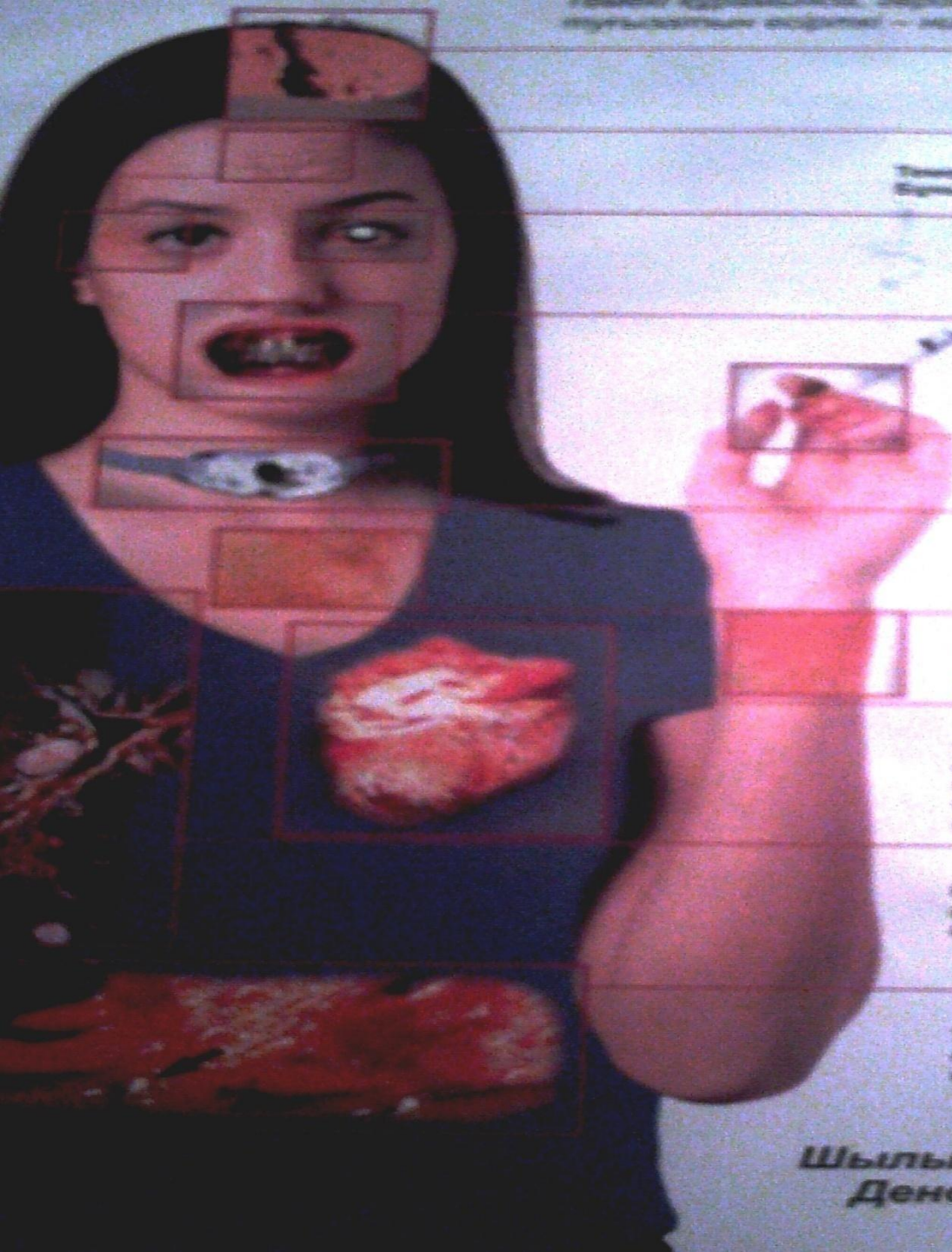




Ауыз ерін рагы







Темекі шегудің денсаулыққа зиянды екендігін білуіңіз керек. Темекі шегудің денсаулыққа зиянды екендігін білуіңіз керек.

### Қуықтану ауруы

Темекі шегушілердің қуықтану ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің қуықтану ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Демірет

Темекі шегушілердің демірет ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің демірет ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Қапталма

Сіз егер темекі шегсеңіз, қапталма ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің қапталма ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Ауыл ауыстыру кәсібі

Темекі шегушілердің ауыл ауыстыру кәсібін білуіңіз керек. Темекі шегушілердің ауыл ауыстыру кәсібін білуіңіз керек.

### Тері ауыстыру ауруы

Темекі шегушілердің тері ауыстыру ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің тері ауыстыру ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Өкпе ауруы

Біз темекі шегушілердің өкпе ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің өкпе ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Псориаз

Темекі шегушілердің псориаз ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің псориаз ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Жүрек ауруы

Темекі шегушілердің жүрек ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің жүрек ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Өкпе ауруы


Егер сіз темекі шегсеңіз, өкпе ауруымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің өкпе ауруымен ауыратынын білуіңіз керек.

### Асқазан жарасы

Темекі шегушілер асқазан жарасымен ауыратынын білуіңіз керек. Темекі шегушілердің асқазан жарасымен ауыратынын білуіңіз керек.

**Шылым шегуден бас тартыңыз.  
Денсаулықты таңдаңыз!**





**КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ  
БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА**

CIGARETTES



# Қорытынды

Тек қана дәрігерлердің әңгімелері, телевизиялық репортаждар, шығарылып жатқан әдебиеттер ғана емес, одан да басқа нақты қадамдар қажет. Мен мыналарды есептеймін: Қызығушылықтар бойынша клубтар, үйірмелер желісін кеңейту. Бірінші кластан бастап тәжірибелі мұғалімдер қызықтыра алатын және балаға өзінің жан-дүниесіне жақын ісімен шұғылдануға көмектесетін қосымша, міндетті үйірмелер ашуды енгізу.

Ата-аналар мен балалар үшін олар бірге уақыт өткізе алатындай ортақ кафелер, клубтар қажет.

Темекінің бағасын және салығын көтеру. Әлемдегі шылымгерлердің 48 млн. азаюы үшін темекінің бағасын 10% көтерсе де жеткілікті.

Ата-аналар темекі зияны туралы айтпасын және жазаламасын, тек жай ғана балаларының қасында көбірек болсын.



# **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

- 1. Егемен Қазақстан газеті. 2006 №22**
- 2. «Основы физиологии человека» Агаджанян, Власова, Ермакова.**
- 3. Маринова Ю, Никитина А. А. «Возрастная физиология»**