



Темекі

Орындаган: Избасар Ә.І.

Жоспар

- ▣ 1. Темекі
- ▣ 2. Темекі шегуден туындайтын аурулар.
- ▣ 3. Алдын алу шаралары

Темекі

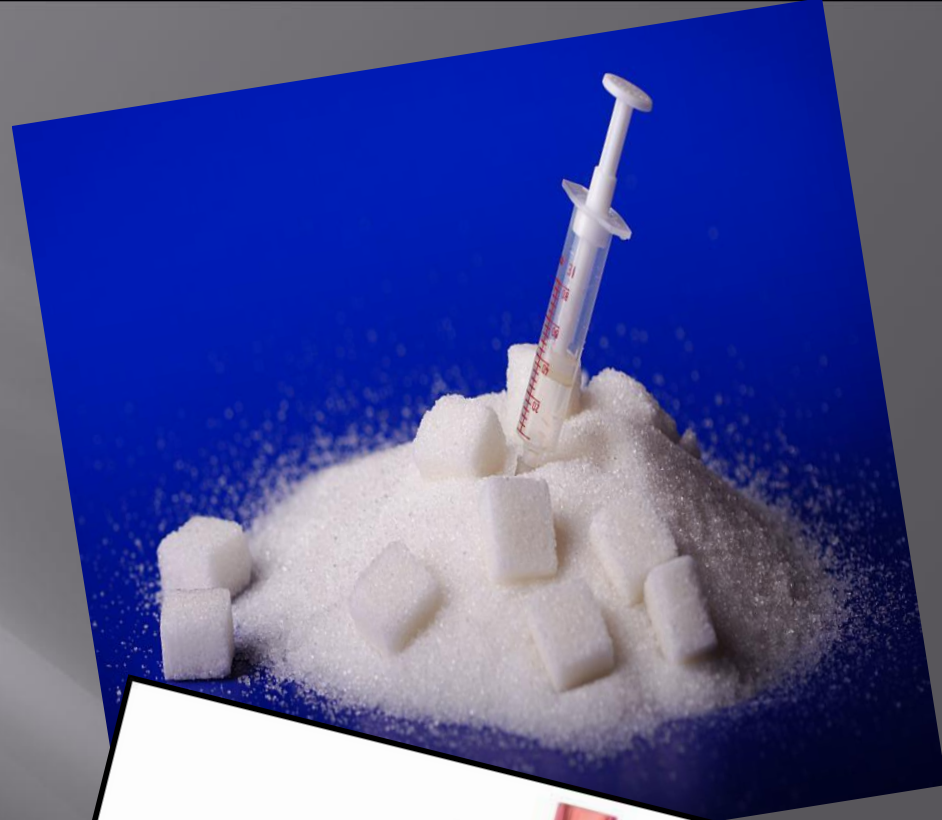


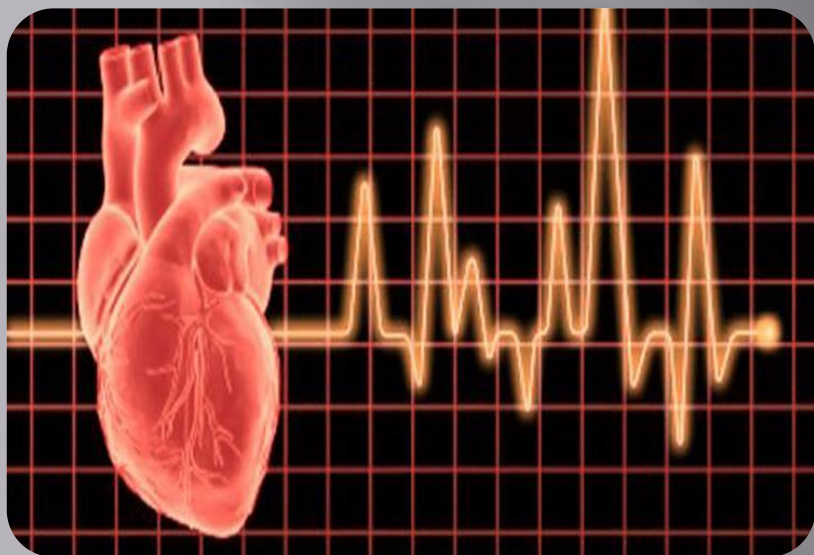
Темекі - заңды түрде қолдануға болатын есірткі түрі. Темекі жапырағында танин, желім, шайыр, крахмал және алколоидер бар өсімдік. Темекі түтінінде 30-астам улы заттар бар: Никотин, Көмір қышқыл газы, Көміртек тотығы, Көгеретін қышқыл, Аммиак, Шайырлы заттар, Органикалық қышқылдар және басқалары. Темекіден 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.

Темекі шегуден туындайтын аурулар

▣ *Диабет.* Темекі дененің инсулин бөліп шығару қабілетін уақыт өте келе жояды. Бұл диабет ауруына жол ашады.

▣ *Асқазандағы қатерлі ісік.* Темекі тартатын адамдардың асқазан және ішектегі қатерлі ісік ауруына шалдығу қаупі темекі тартпайтынға қарағанда 2 есе көп.





-Жүрек аурулары.
Шылым шегетіндер
басқаларға қарағанда 4
есе жүрек ауруына көп
ұшырайды

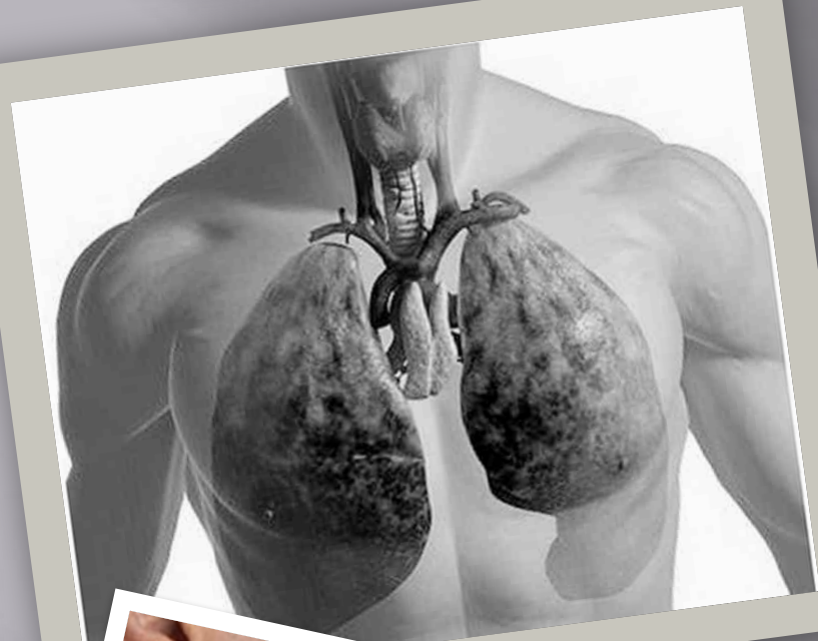


-Бедеулік. Жұбайлардың
біреуінің ғана темекі
тартуы бедеулік қаупін 3
есе арттырады.

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.



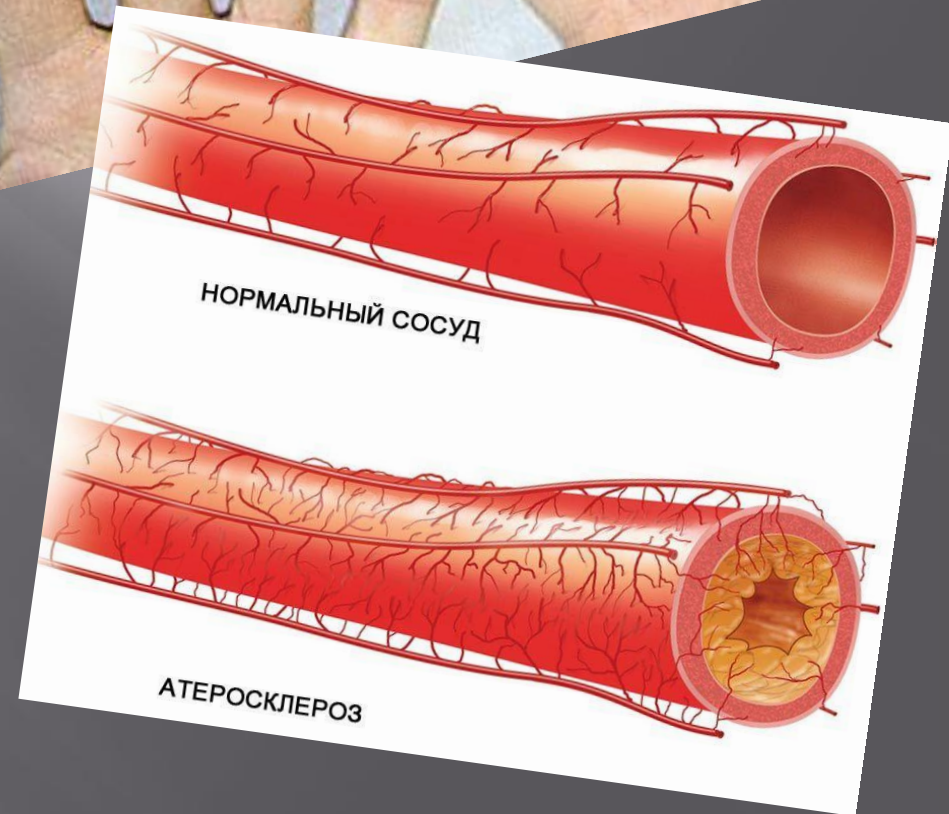


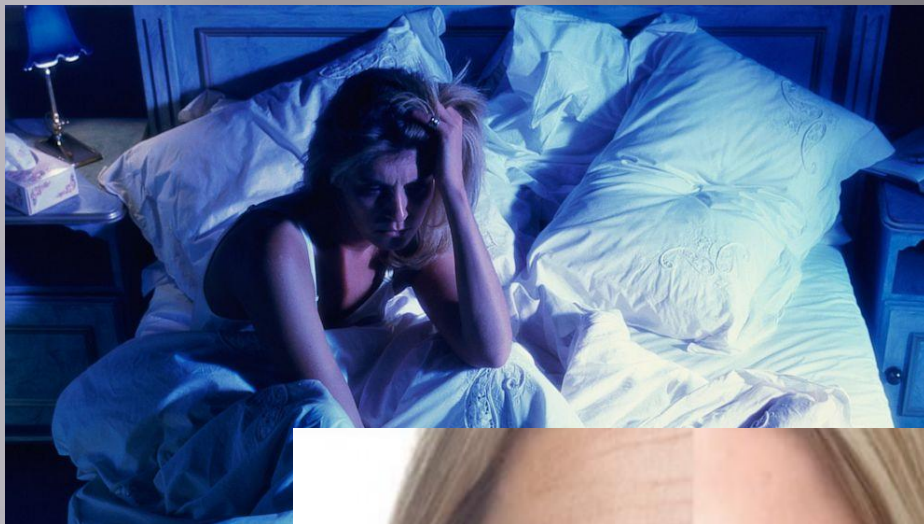
- ▣ Тыныс алуға
- ▣ Жөтел және қақырық пайда болады.
- ▣ Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- ▣ Көмекей және өкпе рагына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден



Қан айналымына

- Тамырды қатайтады (атеросклероз).
- 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.





- Есте сақтау қабілетін азайтады.
- Көңілсіздікке душар етеді.
- Ұйқыны азайтады.
- Теріге әжім түсіреді.
- Темекі тартатындардың төңірегінде темекі тартпайтындар да уланып, мазасызданады.

Алдын алу шаралары



Темекі жарнамаларының ролі жастарды темекіге әуестендіруге әсер етеді. Темекі теледидар экрандарынан немесе журнал беттерінен көрінсе, жастардың түсінігінде темекі тарту – сән, қызықты, көз тартатын әрекет ретінде түсінік қалыптастырады сөзсіз. Шынында да ойланып қарасақ, адамдардың көпшілігі темекіні жас кезінде қызығып тартады екен, яғни жасөспірім кезі мен бозбала кезінде ересектеу көріну үшін тартады. Сол себепті де темекімен күрес мәселесі денсаулық сақтау барқармасы үшін де өзекті болып отыр. Дамыған және дамушы елдердің денсаулығына зор қауіп төндіріп отыр. Сондықтан темекі туралы жарнамаларды қысқарту керек.



- Темекі бұйымдарын сатып алуға құқығы бар адамдар үшін жас шегін енгізу;
- кәмелетке толмағандар арасында темекі шегушілікті болдырмау;
- темекіні тұтынуға әуестіктің зиянды салдарлары, темекі шегушіліктен туындаған аурулар мен өлім-жітім туралы ақпарат тарату;
- темекі шегушілікке халықтың өмір мен денсаулық үшін аса қауіпті фактор ретіндегі көзқарасын қалыптастыру;
- темекі шегушіліктің таралуының алдын алу жөнінде келісілген іс-шаралар жүргізу болып табылады.

***Назарларыңызға
рахмет!!!***