

# Темекінің зияны.

Темекі - денсаулық дұшпаны.

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.



# Темекінің шығу тарихы

? «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. Еуропаға мен Азияға «темекі» 15 ғасырда келген. Алғашқы кезде темекі тіс ауруына қарсы қолданылатын дәрі ретінде пайдаланылып жүрген. Ресейде темекі тарту дағдыға айналып, кең тек жайған мезгіл – Петр I патшалық еткен кез.



# Темекінің зияны.

---

## Ас қорытуға

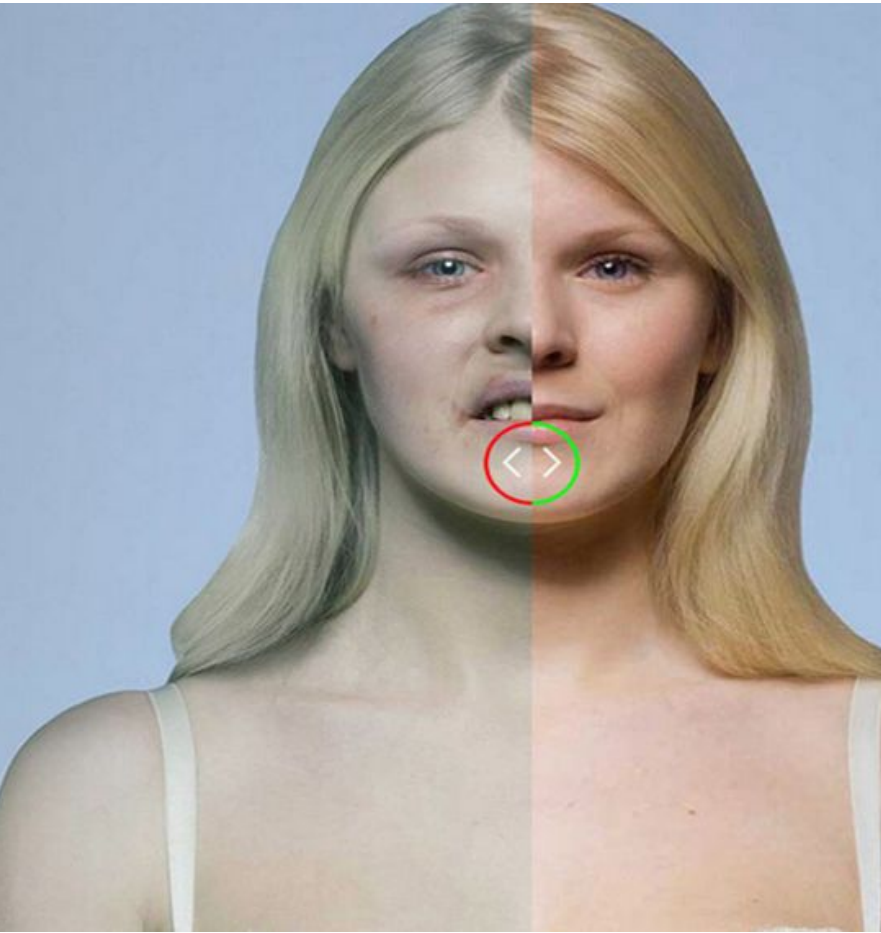
- ? Асқа деген тәбетті қайтарады.
- ? Ас қорытуды қиындатады.
- ? Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- ? Асқазанда жара пайда болады.
- ? Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады.

## Тыныс алуға

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







---

## 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.



Medical-Enc.ru



---

## 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 туралы қызықты мәліметтер

---

- ? Темекі – ең сатылмалы тауар. Жыл сайын әртүрлі елдерде 1 триллиондай «темекі» сатылады.
- ? Күніне тартылған 20 темекі жылына 300 рет өткен флюорографиямен тең.
- ? 20 қараша – Дүниежүзілік темекіден бас тарту күні.
- ? АҚШ-тың темекі өндірісінің басты табыс көзі – темекі экспорты, яғни сыртқа сату. Американың өзіне қарағанда, басқа елдер американдық темекілерге толы
- ? Әрбір сигарет денедегі 25 мг С витаминін нейтраліздейді, бұл дегеніміз бір апельсиннің құрамындағы С витаминіне тең болады.
- ? Егерде адам 15 жасынан бастап темекі тартса оның өмір сүру жасы 8 жылға қысқарады. 15 жасында темекі тарта бастаған адамдар 5 есе көп өкпе қатерлі ісігінен қайтыс болады, 25 жасында темекі тарта бастаған адамдарға қарағанда.



---

Егер темекіні тастасаңыз:

- ? 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қаупі азаяды.
- ? 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдамен теңеседі.
- ? 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді.
- ? 3 – айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды.
- ? 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қаупі 50 пайызға азаяды.
- ? 10 – жылдан кейін өкпе рагіне шалдығу қаупі темекі шекпеген адамдікмен теңеседі.
- ? 15 – жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады.

