

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 “Nicotiana” 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.

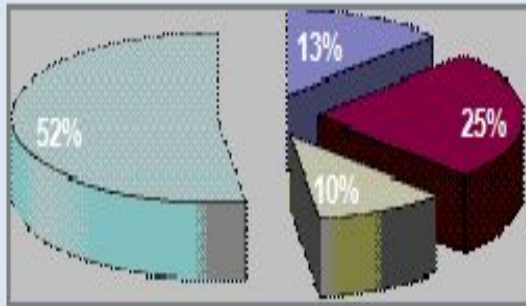
Темекі тартудың бастапқы кезінде – ақ тыныс алу және жүрек тамыр жүйелері қызметінің бұзылып, дене мүшелері мен ткандердің оттегімен қамтамасыз етілуінің нашарлай бастағаны (темекі артерия қанында оттегін тасымалдайтын гемоглобинге кері әсер етеді) байқалады. Темекі тартатындар жұқпалы ауруларға шалдыққыш 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

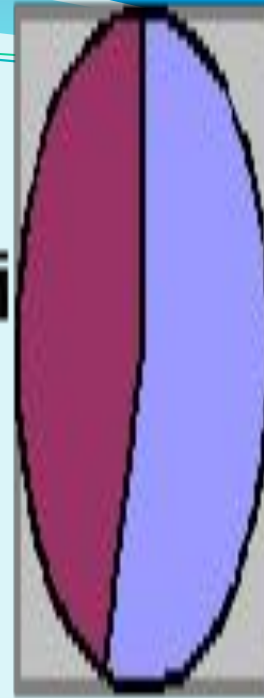
- Ас қорытуға
- Асқа деген тәбетті қайтарады.
- Ас қорытуды қиындатады.
- Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- Асқазанда жара пайда болады.
- Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады.
- Тыныс алуға
- Жөтел және қақырық пайда болады.
- Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- Көмекей және өкпе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

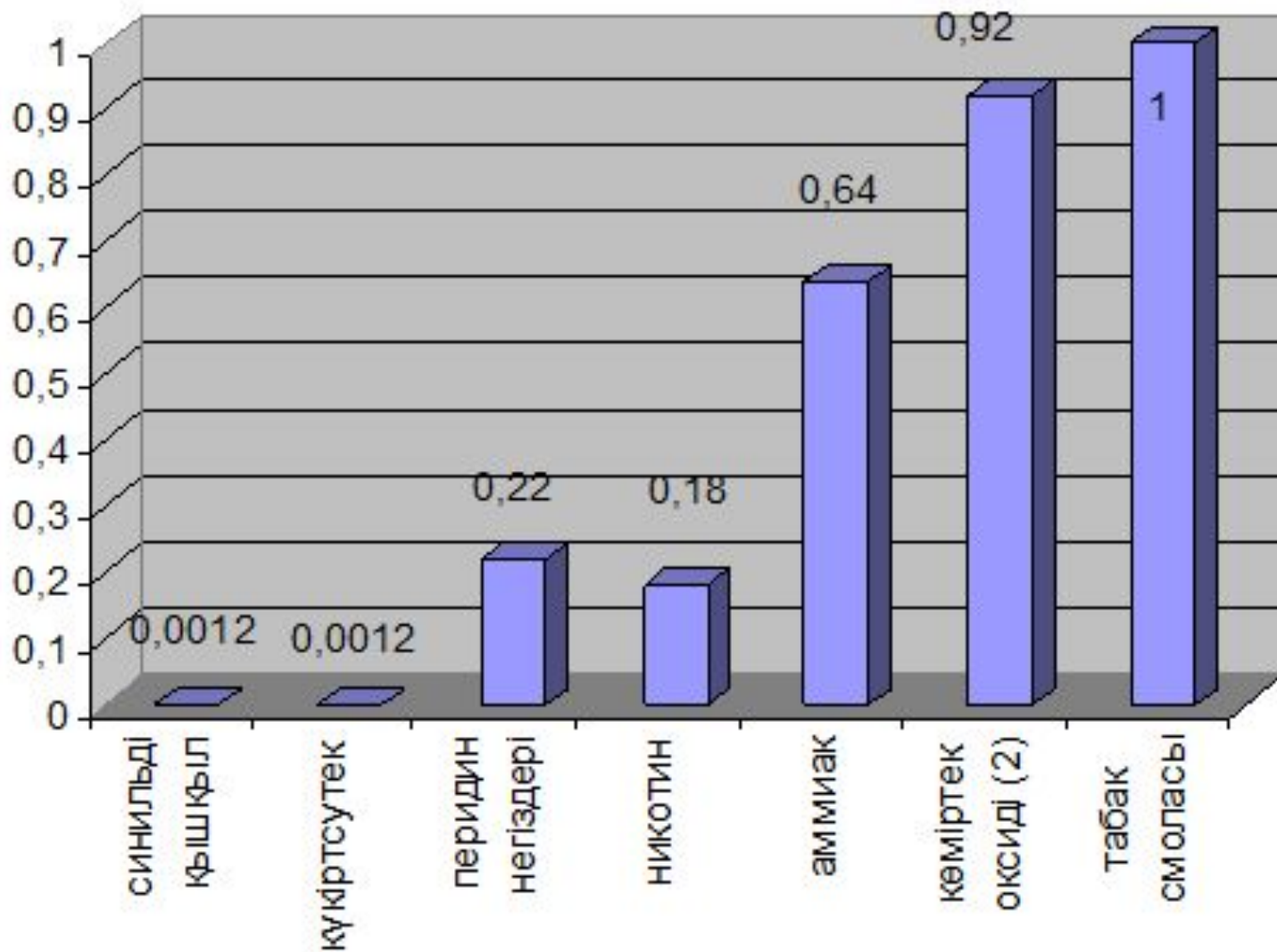
Темекі түтінінің құрамындағы заттар

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

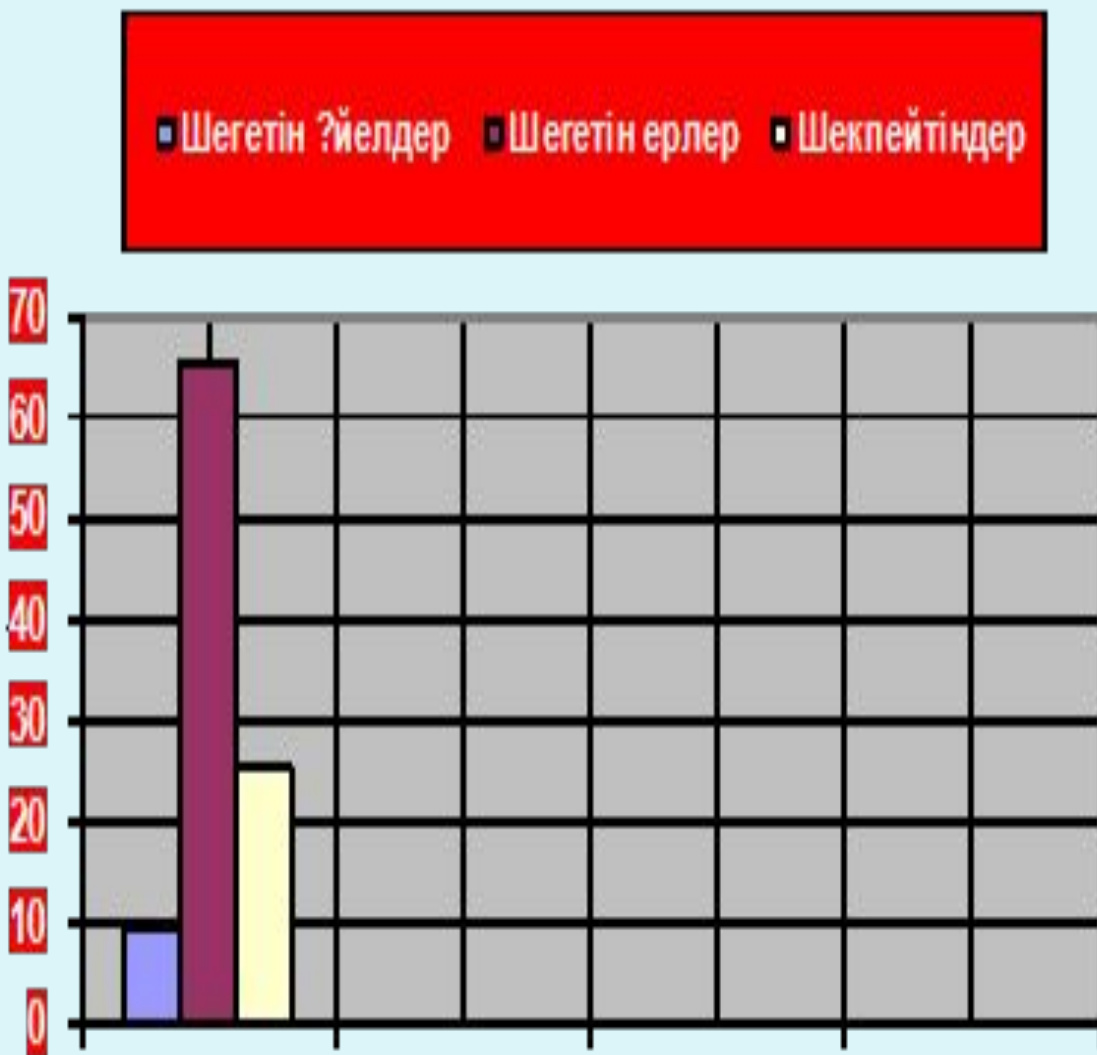
Заттар	Саны	
<u>Диоксид көміртегі</u>	45—65 мг	
<u>Монооксид көміртегі</u>	10—23 мг	
<u>Оксиды азоты</u>	0,1—0,6 мг	
<u>Бутадиен</u>	0,025—0,04 мг	
<u>Бензол</u>	0,012—0,05 мг	
<u>Формальдегид</u>	0,02—0,1 мг	
<u>Ацетальдегид</u>	0,4—1,4 мг	
<u>Метанол</u>	0,08—0,18 мг	
<u>Синильдік кислота</u>	1,3 мг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

Статистикалық мәлімет

20 грамм (бір қорап) темекі тартылған кезде:



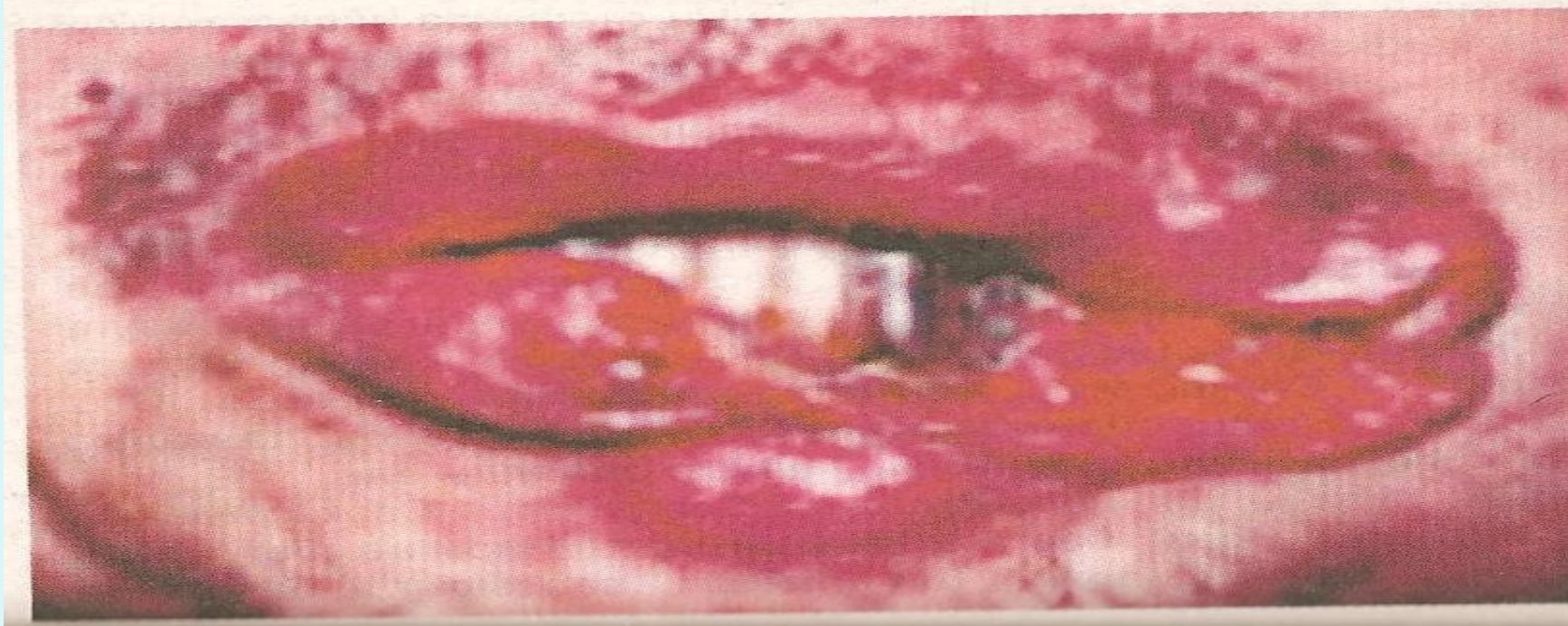
Біздің еліміздегі шылым шегушілер

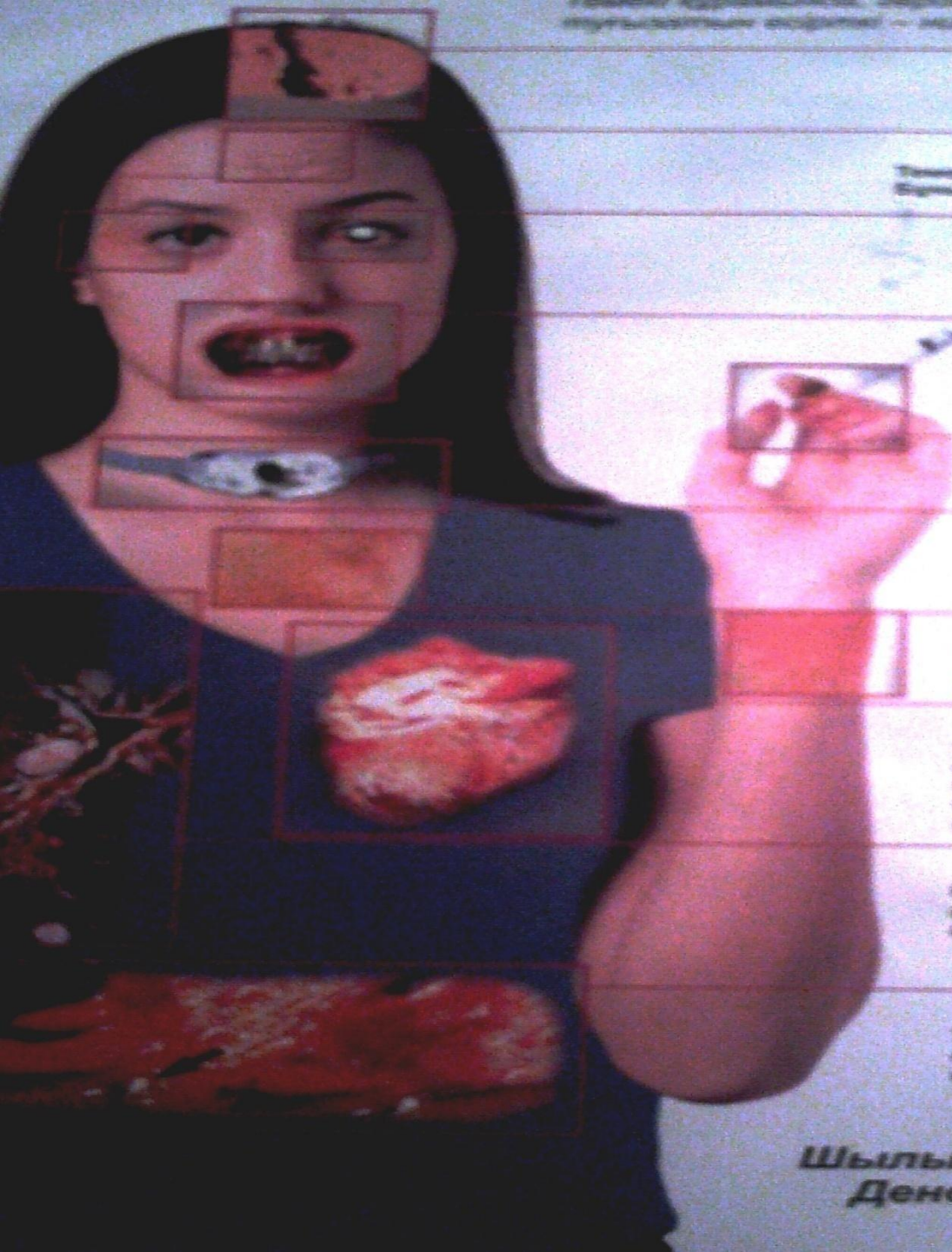


Түрлі ақпаратты көздерінің мәліметтеріне сүйенсек, жыл сайын әлемде 5 млн-ға жуық адам темекі зардабынан көз жұмады. Онкологиялық аурулардың 90% темекіден болады.



Ауыз ерін рагы





Темекі шегуден бас тартыңыз! — денсаулықтың алтын кішісі

Қуықтанбауық

Темекі шегушілерінің темекіні ұшқандағы шығатын зиянды заттардың бірі болып табылады.

Демісир

Темекі шегушінің терісінің қан айналымын баяулатып, бұны сабырлықпен теріні жемісін басыды.

Қатпарлау

Сіз ерекшеліктің көп темекі шегген, сарғыштық аяқтарыңның аяғы — қатпарлауыңның пайда болуы мүмкіндігі сондай-ақ.

Ауыз қуысының қатпары

Темекі шегушінің тіл және ауыз қуысы қатпары кезінде пайда болуы мүмкін себебі.

Тері зақымдалуы

Темекі шегушінің терісінің қатпарының кезінде, терісінің қатпарының кезінде, терісінің қатпарының кезінде пайда болуы.

Өкпе қатпары ісігі

Бас темекі шегушінің терісінде денелік және қатпары ісігінің бірінші себебі — темекі.

Псориаз

Темекі шегушілерінде псориаз — қызыл тұлғаның, кезінде кезінде кезінде кезінде кезінде пайда болуы мүмкіндігі өкі еседе артық.

Жүрек ауруы

Темекі шегушінің жүрек талмасының басты себебінің бірі болып табылады. Темекі түтінін бірінші рет аяқанда сіздің жүрегіңіз тезірек соға бастайды, қан тамырлары тарылып, қан қысымы көтеріледі.


Өкпе ауруы

Егер сіз темекі шегсеңіз, сізде өкпе қатпары ісігі, астма, эмфизема пайда болуы мүмкіндігі 20 есе артады.

Асқазан жарасы

Темекі шегушілер асқазан жарасына байланысты, олар бұл дерттен тез айыға алмайды, сонымен қатар, бұл дерт қайталануы мүмкін.

**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»**