



ҚОҒАМДЫҚ  
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ  
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

# ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ АЛДЫН АЛУ

## ТЕМЕКІ ШЕГУ – ЗИЯНДЫ



психиканы бұзып,  
күйгелек етеді  
және инсульт қаупін  
4 есе арттырады



есте сақтау  
қабілетін нашарлатады



1 тал темекі өмірді  
11 минутқа қысқартады



жүрек ауруларын  
тудырады



көздің көрмей қалу қаупін  
4 есе арттырады



сүйекті әлсіретіп,  
остеопороз тудырады



ҚОҒАМДЫҚ  
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ  
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

# ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ АЛДЫН АЛУ

ТЕМЕКІ ШЕГУ –  
АЙЫППҮЛ

ТЕМЕКІ ШЕГУ –  
СӘНДІ ЕМЕС



Бүгінгі таңда қоғамдық  
орындарда темекі  
өнімдерін тұтынғаны  
үшін әкімшілік  
жауапкершілік шаралары  
қарастырылған



тіс пен тырнақ  
сарғаяды



иісі жағымсыз



тері сұрланады

# ТЕМЕКІ АДАМ ОРГАНИЗМІНЕ ҚАЛАЙ ӘСЕР ЕТЕДІ?



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ  
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ  
ОРТАЛЫҒЫ



## КӨЗ

**Әсері:**  
Көздің ішкі тор қабығы қан айналымының бұзылуынан нашарлайды

**Салдары:**  
- көру қабілетінің бұзылуы (темекі амблиопиясы)  
- аллергиялық конъюнктивит  
- соқыр болу  
- катаракта



## ТІС

**Әсері:**  
Сары өңез пайда болады, тіс эмалі зақымдалады

**Салдары:**  
- қызылиек ауруы  
- тістің түсуі



## ТЕРІ

**Әсері:**  
Қоректенуінің нашарлауы, тері құрғақ және күңгірт бола бастайды

**Салдары:**  
- әжімнің ерте түсуі  
- терінің сұр тартуы  
- көз астындағы шеңберлердің пайда болуы  
- пигментті дақтар



## ЖҮРЕК

**Әсері:**  
Жүрек бұлшық еті жиі жиырылғандықтан, тоза бастайды

**Салдары:**  
- жүректің ишемиялық ауруы  
- миокард инфаркті  
- гипертониялық ауру  
- қан тамырларының ауруы



## МИ

**Әсері:**  
Никотин жүйке жүйесіне өте қатты әсер етеді, мидың қанмен қамтамасыз етілуі нашарлайды

**Салдары:**  
- мінез-құлықтың бұзылуы  
- ұйқының бұзылуы  
- тәбеттің бұзылуы  
- бастың ауруы  
- ми тамырларының атеросклерозы  
- мидың ішіне қан құйылу қаупі  
- ми ісігі



## ЖЫНЫС ЖҮЙЕСІ

**Ерлерде:**  
- еркектік қауқарының әлсіреуі, белсіздік қаупі

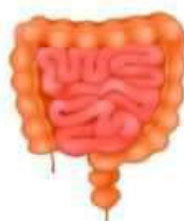
**Әйелдерде:**  
- бедеулік, жатыр мойнының қатерлі ісігі, мастопатия, ерте менопауза  
- мезгілінен бұрын босану қаупі, баланың өлі туылуы, салмағы төмен бала туу қаупі



## ТЫНЫС АЛУ МҮШЕЛЕРІ

**Әсері:**  
Ауыз қуысының сілемейлі қабығы мен бронхтардың шырышты қабығы, көмей, жұтқыншақ, өкпе зақымдалады

**Салдары:**  
- созылмалы бронхит  
- өкпе, ерін, тіл немесе көмей обыры  
- созылмалы обструктивті өкпе ауруы (СОӨА)



## АС ҚОРЫТУ

**Әсері:**  
Асқазанның қанмен қамтамасыз етілуі нашарлайды

**Салдары:**  
- гастрит  
- асқазан немесе аш ішек жарасы



## ҚАН ТАМЫР

**Әсері:**  
Қан тамыр қабырғалары зақымданады және ішкі жағынан атеросклеротикалық түйіншектермен жабылады

**Салдары:**  
- аяқтың ісінуі  
- аяқ венасының ауруы (варикоз)  
- гангрена



## ҚҰЛАҚ

**Әсері:**  
сөзді қабылдау қабілеті нашарлайды

**Салдары:**  
- саңырау болу

# ТЕМЕКІ ТУРАЛЫ АҢЫЗ БЕН ШЫНДЫҚ



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ  
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ  
ОРТАЛЫҒЫ

## №1 миф

Темекінің зиянсыз түрлері бар



Кальян, электрондық сигарет, әдеттегі темекі сияқты, денсаулыққа кері әсер етеді.

## №2 миф

Темекіні тастау пайдасыз – денсаулықты бәрібір енді қалпына келтіре алмайсыз

Темекі шегуді тастай сала, дезинтоксикация процесі қосылады: организм өзін-өзі тазарта бастайды.

## №3 миф

Темекі шегетіндерге ғана темекі қауіпті

Енжар темекі шегу аурудың даму қаупін арттырады, адамды мүгедек етіп, өлімге әкелуі мүмкін. Темекі шекпей, темекі түтінін жұту көздің шырышты қабатының, мұрынның, жұтқыншақтың тітіркенуін тудырады.

## №4 миф

Сигарет стрессті жояды

Көптеген зиянды заттар темекі түтінімен организмге түседі, олар біртіндеп денсаулықтың нашарлауына әкеледі. Ол әлсіз болған сайын, соғұрлым адам күйзеліске ұшырайды.

## №5 миф

«Жеңіл» сигареттердің зияны аздау

«Жеңіл» сигареттер деп аталатын сигареттер де әдеттегі темекі сияқты денсаулыққа зиянды, бірақ темекі шегушілердің көпшілігі әлі де бұл факт туралы жалған ақпарат таратады.

[www.hls.kz](http://www.hls.kz)



# ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕМЕКІЛЕР МЕН ВЕЙПТЕРДІ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

## ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕМЕКІЛЕР МЕН ВЕЙПТЕРДІҢ ЗИЯНЫ:

ЖЫЛ САЙЫН **8 МЛН. АДАМ** ТЕМЕКІ ШЕГУДЕН  
ТУЫНДАҒАН АУРУЛАРДАН ҚАЙТЫС БОЛАДЫ

1

Вейптің денсаулыққа  
зияны дәлелденген

2

Ағзаға жасушалық  
деңгейде зиянын тигізеді

3

Аллергия тудырады

4

Никотин мен  
қоспалардың мөлшері  
белгісіз

5

Пассивті темекі шегу  
қаупі бар

6

«Тордағы шылымқор»  
болу қаупі бар

7

Вейптер кейде жарылады

8

Вейптерді  
қадағаламайды

9

Біз арқылы табыс  
табады