

Темекінің зиянын
білесің бе?



o Темекі шегу барысында оның жартысы жанып кетеді, жұтылатын түтіннің құрамында никотин, көміртек тұтығы, синил қышқылының бөліктері және басқа да сол сияқты химиялық заттар бар. Оның ішінде ең улысы – никотин, оның уы ағзаға еніп, әуелі тітіркендіреді, одан соң жүйке жүйесіне әсер етеді, қан тамырлары тарылып, сілемейлі қабаты зақымданады. Егер де никотин көп мөлшерде ағзаға енсе, дене тырысып өліп кетуі мүмкін.



Никотин ағзаға бірден емес, шамалап енеді, сондықтан да, шылым шегуші қатты уланбайды. Ол біртіндеп болады. Ас қорыту жүйесінің, жүрек-қан тамыры аурулары, қатерлі ісіктер болуы мүмкін. Неғұрлым шылымның сапасы төмен болған сайын, соғұрлым оның құрамында никотин көп болады. Темекінің түтінінде өте улы зат - никотин бар. Шылым шеккенде адам ауамен бірге темекінің де түтінін де жұтады. Бұл түтіннің ішінде улы газ, шаң, күйе болады. Шылымның күніне 20 - сын тартқан адам 90мл г никотин жұтады. 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.





- o 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. Сигареттің 1 - 2 қорабында никотиннің өлімдік мөлшері бар. Темекішілді құтқаратыны, бұл мөлшердің организмге бірден емес, бөлшектеніп түсетіні. Шылым шегу – зиян қызмет, оған күш салмай тастауға болмайды. Ол нағыз нашақорлық, және оны көбі шындап көңілдеріне алмайтыны, аса қауіпті. Жыл сайын дүние жүзінде темекі шегудің салдарынан 4млн адам қайтыс болады екен. Бүгінде жер шарында 1, 2 млрд адам темекі шегетін көрінеді. Қазақстанда 5 миллионға жуық адам темекі шегеді екен. Оның басым бөлігі орта жастағы адамдар.



Темекі шегудің теріс салдарға әкеп соғатын себептері:

- o 1. Тіл мен ерін сілемейлі қабаттарын зақымдайды;
- o 2. Құрғақ жөтелдің болуы;
- o 3. Ауыз қуысынан жағымсыз иістің шығуы;
- o 4. Ауыз қуысының инфекциясы;
- o 5. Иіс сезу қабілетінің нашарлауы;
- o 6. Бет, жүзді уақытынан бұрын әжім басуы;
- o 7. Тістердің сарғаюы;
- o 8. Қалыпты тыныс алудың бұзылуы;
- o 9. Түрлі ауруларға ағзаның қарсы тұру қабілетінің төмендеуі;

o Темекі шегу денсаулыққа зиян. Оны тастау өз қолыңда!

