

Темекі тартудың алдын алу

Тамақсыз бірнеше апта, сусыз – бірнеше күн, ал ауасыз – бірнеше секунд қана өмір сүруге болады. Дәл осы ауаның экологиялық жағынан қатты ластанғанын ескерсек, өкпеге баратын ауаның қаншалықты кір екендігін елестетіп көріңізші... Ал шылым шегетін адамның өкпесіне тарайтын түтіннің әсері одан да сорақы екені хақ.

Шылым шегудің ағзаға тигізетін пайдасы жайлы қандай деректеріңіз бар? Бұл сұраққа бірде бір жағымды жауап таппайсыз. Ал керісінше, оның зияны туралы бірқатар дәлелдерді келтіруге болады.

Шылым, көпшілік ойлағандай, суықта жылытпайды, мидың жұмысына серпіліс әкелмейді. Керісінше, адамды ұзаққа созылатын тәуелділікке душар етеді. Әсер ету күші жағынан ішімдік пен есірткіден әлсіздеу болса да, тигізетін зияны асып артылады десек те қате болмас. Өйткені темекі түтіні адамның барлық мүшелеріне, әсіресе тыныс жолдарына қауіпті әсер етеді. Қазіргі таңда ауаның құрамында оттегінің кемуіне және көміртегінің артуына қатысты (оған темекі түтіні мен автомобиль газын қосыңыз) мәселені есепке алсақ, тыныс жолдарын зақымдайтын аурулардың артқандығы жайлы белгілі болды.

Соның ішінде созылмалы обструктивті өкпе аурулары – нақты бір ауру емес, бұл өкпеге келіп тұратын ауа ағымының шектелуіне алып келетін созылмалы өкпе аурулары үшін қолданылатын жалпылама термин. Бұл темекі шегушінің жай жөтелі емес, жеткілікті түрде диагноз қойылмайтын, өмірге қауіп төндіретін өкпе ауруы. СОӨА негізгі белгілері ентікпе немесе ауа жетіспеушілік сезімі, қақырықтың көп бөлінуі және созылмалы жөтел болып табылады.

Мәселенің түп төркініне үңілетін болсақ, темекі тартатын адамдардың қандай да бір шешілмеген ішкі сыры бар. Ол көп жағдайда стресстен туындайды. Шешімі табылмаған немесе ұзақ уақыт бойы адамды сары уайымға салдыратын мәселелердің нәтижесінде тәттілерді жеу, ішімдік ішу, темекі тарту сияқты жағымсыз әдеттерге жол беріледі. Бірақ шындығында, бұл іс-әрекет өмір шындығынан алыстауға және тәуелділіктің пайда болуына әкеп соқтырады.

Темекі шегетіндер көптеген қиындықтарға тап болады. Біріншіден, шылым шегуші темекіге деген тәуелділіктен өз бетінше арыла алмайды. Екіншіден, одан құтылу үшін көптеген қаржы жұмсау қажеттілігі артады. Үшіншіден, аз-аздан зақымдалған ағзаға біртіндеп көптеген аурулар «қоныстай» бастайды. Кейін олардың темекі шегетін ата-анадан балаға «көшетінін» тағы бір есептеп қойыңыз. Оның үстіне темекі түтіні шылым шегушінің ғана емес, оның жанындағы адамдардың да денсаулығына зиян тигізетінін қосыңыз. Сонда бір темекінің бір адамның емес, қоғамның денін құртатынына көз жеткізуге болады.

Қазіргі кезде хош иісті ауаны ыдыстарға енгізіп, қызықтырған адамдарға сату мәселесі де қолға алынды. Сондықтан темекі түтіні мен жұпар иісті, мықты денсаулықты және тұлғалық тәуелсіздікті таразылап өлшеп көріңізші. Қай жағы ауыр тартады? Қай жақта өмір сүрген ыңғайлы әрі пайдалы? Бір мезет ойланып, салауатты өмір салтына аяқ басыңыз. Сонда, сіз соңғы темекіңізді тастаған соң:

20 минуттан кейін

Қан қысымы мен тамырдың соғуы тұрақталып, қалыпқа келеді. Қан айналымы, аяқ пен қол температурасы жақсарады.

8 сағаттан кейін

Темекі шегуден бас тартқан соң, қандағы көміртегі тотығының деңгейі төмендеп, оттегі деңгейі айтарлықтай арта түседі.

24 сағаттан соң

Қандағы көміртегі тотығы толығымен қалпына келеді. Содан соң өкпеден жағымсыз әдетпен әуестенген уақыт бойы жиналған сілемей мен бөгде уытты заттектер шығарылып, тыныс алу әлде қайда оңайырақ болады. Темекі шегу кезінде зақымдалған жүйке талшықтары қайта қалпына келе бастайды.

Енді Сізге жеткен жеңісіңізден ләззат алып, өзіңізді құттықтауыңызға болады!