

**ТЕМЕКІДЕН БАС ТARTУ БІЗДІҢ АҒЗАМЫЗҒА
ҚАЛАЙ ӘСЕР ЕТЕДІ?**



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы



20 минуттан кейін

жүректің жиырылу жиілігі азайып, қан қысымы төмендейді

12 сағаттан кейін

қан құрамындағы иіс газы қалыпты деңгейге түседі

2-12 аптадан кейін

Қанайналымы жақсарып, өкпенің қызметі күшейеді

1-9 айдан кейін

жөтел мен ентігу азаяды

1 жылдан кейін

ишемиялық жүрек ауруының даму қаупі осындай қаупі бар шлымқорлармен салыстырғанда екі есеге азаяды

5-15 жылдан кейін

Инсульт қаупі темекі шекпейтін адамның қаупі деңгейіне дейін түседі

10 жылдан кейін

Өкпенің қатерлі ісігінің даму қаупі шлымқорлардың қаупі деңгейімен салыстырғанда екі есеге төмендейді, сонымен қатар ауыз қуысы, тамақ, өңеш, қуық, жатыр мойыны мен ұйқы безінің қатерлі ісігінің даму қаупі төмендейді

15 жылдан кейін

Ишемиялық жүрек ауруының даму қаупі темекі шекпейтін адамдардың деңгейіне дейін төмендейді



<https://vk.com/ncphld>

<https://www.facebook.com/NCPHLD/>

https://www.instagram.com/be_healthy_kz/

<https://www.youtube.com/channel/UCollZq4fuCEoHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ