

УДК 688.93

ТАМЕКИНИН ОРГАНИЗМГЕ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ
О ВОЗДЕЙСТВИИ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ
ABOUT THE EFFECTS OF TOBACCO ON THE BODY

*Боркошова С.М. – улук окутуучу,
Бекболотова Э.О. – улук лаборант,
Жалал-Абад мамлекеттик университети,
Табигый - техникалык факультети «Биология» кафедрасы*

Аннотациялар: “Тамекинин организмге тийгизген таасири” аттуу макалада тамеки чегүүнүн таасиринен дем алуу, кан айлануу, тамак сиңирүү жана нерв системасы жабыркап, ар түрдүү нерв оорулары пайда болору жазылган.

Макалада келечек муундарга жана генефондоко тийгизген терс таасири баяндалган. Статистикалык маалыматтар жана изилдөөнүн жыйынтыгы берилген. Жалпы коомго жашына, жынысына жана улутуна карабастан тамеки тартуудан алыс болуу жөнүндө сунуштар жазылган.

В этой статье о «воздействии курения табака на организм» сказано о вреде табака дыхательному органу, кровообращению, пищеварительной системе и нервной системе. От воздействия табака в этих органах часто возникают раковые опухоли.

Так же о этой статье отражается воздействие курения на генофонд будущего поколения. Даны статистические данные и результаты исследований. Всему обществу, не зависимо от возраста, пола и нации даны рекомендации о неупотреблении табака.

Abstract: In the article «Impact of the Tobacco to the Body» it is said about the harm of the tobacco to the respiratory organ, circulation of the blood, alimentary system and nervous system, and that tobacco causes various cancer diseases. The article also describes the negative impact of the tobacco for the future generation and gene pool.

The article contains statistical data and results of researches. It recommends giving up smoking to everyone in spite of age, sex and nationality.

Тамеки чегүү азыркы күндө эң эле кеңири таралган адаттардын бири. Көбүнчө өспүрүмдөрдүн чондорду туроосунан калыптанат. Тамеки чегүүнүн адатка айланып кетишине андагы негизги заттын никотиндин бир аз дүүлүктүрүүчү касиетке ээ болгондугу да түрткү берет. Мунун негизинде тамеки чегүүнүн сергитүүчү таасири бар, интеллектуалдуу активдүүлүктү стимулдаштырат, деген ой пайда болот. Бирок мындай физиологиялык эмес стимулдоо акырында адамдын нерв системасын бошондотот. Стимулдаштыруу натыйжага жетүү үчүн ден-соолукка зыяндуулугуна карабастан тамекини көп чегүүгө туура келет.

Тамеки чеккендер инфекциялык ооруларга тез кабылып, жаратылыш жана өндүрүштүк жагымсыз факторлорго чыдамсыз келишет. Мисалы алар тамеки тартпагандарга караганда сасык тумоо менен 4 эсе көп оорушат. Дем алуу жана тамак сиңирүү органдарынын ооруларын, коркунучтуу шишиктин пайда болуу мүмкүнчүлүгүн жогорулатат. Айрыкча оорулуу адамдар үчүн тамеки чегүү коркунучтуу. Тамеки чекпегендерге караганда тамеки чеккендерде өлүм өпкө эмфиземасынан 25 эсе, өнөкөт бронхиттен 21 эсе, жүрөктүн оорусу 3-5 эсе көп болот. Ичеги-карынында жара бар оорулуулардын абалын абдан начарлатат. Тамеки чегүүдөн баш тартуу-миокарддын, инфарктын, эндотерритти жана башка айрым ооруларды дарылоонун бирден бир шарты.

Адам чылым тартуунун негизинде төмөндөгү ооруларга кабылат;

- тери – териси бузулганына байланыштуу жашынан картаң көрүүнү (картаюу);
- тиш-тиштердин саргаюсу, тиш бүлөөсүнүн оорусу, кекиртект.
- ооз жана тамак тамактын рак оорусу, даам татуу сезиминин алсыроосу;
- кекиртект жана дем алуу органдары- кекиртектин рак оорусу, кекиртект сезгенүүсү, үн түйүндөрүүнүн зыянга учуроосу;
- жүрөк жана кан тамырлар-инфаркт жана өлүмдүн эң башкы себеби;
- атеросклероз кан басымынын жогорулашы, жатын жана жумурткалар-тукумсуздук, бойдон түшүү, майып жана чала төрөт;
- колдор-бармактардын саргаруусу, тырмактардын алсыз болуп сынуусу;
- кол жана буттун кан тамырлары-бул кан тамырлардагы оорулар;
- денеге башка таасирлери-чарчоо, уйкусуздук, депрессия, стресс, иште ийгиликтүү боло албоо, рефлексдердин начарлашы;
- мээ- шал болуу(паралич), карыганда алжып калуусу, ар бир чылым тартуу элүү миң клетканы өлтүрөт;
- көз-катаракт, карыганда сокур болуу;
- жалпысынан алганда жаман жана сасык жыт;
- мурун жыт сезүү органдарынын алсыроосу;
- өпкөлөр-өпкөнүн рак оорусу, бронхит;
- карын жана кызыл өңгөч-рак, карын жарасы жана кансыроо;
- эркектин жыныстык клетка бөлүп чыгаруучу беши-импотенция, эрекциянын начарлашы, тукум куучу оорулардын пайда болушу. [5]

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо борборунун билдирүүсү боюнча учурда дүйнө жүзүндө 1 млрд. адам, башкача айтканда Москвалык социологдордун изилдөөсү боюнча 100 айымдан: “сумканызда эң керектүү деп дайыма эмнени салып жүрөсүз” деген суроого 64 ү “чылым” деп жооп узутышса 13 ү кээде гана жанына салып жүрөрүн айтышкан. Ал эми жашыргандары канча? Бул го Орусиядагы көрүнүш, ал эми Кыргызстандагы кыздардын тамекини буркурагган көрүнүшү шаар жергесинде гана эмес алыскы айылдардан да учуратуу жыңылык болбой калды. Тамекинин өлүмгө себепчи коркунучтары 4000 ге жакын уулуу элементтер менен уулантып жатат.

Чылым чегүүнүн кыздар үчүн кандай зыяны бар? Ушул суроого нарколог Шайлообек Өмүралиев төмөндөгүдөй жооп берген. Нарколог кыз баланын чылым чегүүсү интеллектуалдык деңгээлинин төмөндүгүн гана билдирбестен олуттуу генефонд маселесинен жол ачаарын белгилейт. “Дүйнө жүзүндүгү 75% инфарктын, инсульттун келип чыгуусун шарттайт. Ушундай жолдор менен жылына дүйнөдө 5 миллион, ал эми Кыргызстанда 10 миңге жакын киши бул дүйнө менен кош айтышып кете берет. Ошондой эле жыт, даам билүү сезими да жабыркайт. Ошондуктан тамак үстүндө деле тамекинин буркурагып отургандар бар. Ал гана эмес адамдын денесине да жыты сиңип, сүйлөсө ооз көңдөйү сасып турат. Жакшынакай кыздарыбыздан жагымсыз жыттын чыгып туруусу жакшы нерсе эмес. Эң башкысы азыркы кыздар келечектеги наристелердин энеси болоорун унутпашы зарыл. Баланын дени сак төрөлүүсү үчүн эне шарт түзөт. Тамеки тартып жүргөн айымдардын баласы курсакта жатканда эле тамекинин курамына кирген 4 миңге жакын уулуу элементтер менен ууланып калат. Ымыркай майып болуп төрөлүп калуусу толук ыктымал. Акыркы кездерде колу-буту жаныбарлардыкына окшош же куйруктуу балдардын төрөлүшүнө да чылымдын салымы бар”-деди.

Илимий көз караш менен караганда кыз баланын организми эркектерге караганда тамекиге тез көнөт жана тез зыянга учурайт. Аял затынын организми эч убакта тамекиге муктаж болгон эмес. Бул нерсе чынында эле мода, стереотип, имидж, кумирди туроодон келип чыгат. Теле жылдыздарга, бизнесмендерге окшошуунун аракетинде алар чеккен нерсени чегип, анын үңкүрүнө сүңгүп киргени капарына да алышпайт. Айымдар алгач

чегип баштаганда башы айланып кускусу келет. Бирок өнөкөткө айлангандан кийин жашоонун рахатын тамекиден тапкандай сезишет. Ошол эле убакта рахаттын туу чокусу, бакыттын балы болгон бала жытын искебей калаарын түк ойлонушпаса керек. [1]

Анткени эртеңки муундун келечеги дал ушул кыздардын колунда тургандыгы талашсыз. Ал эми башка бир себеби үй-бүлөдөгү тарбиянын начардыгы. Ата-энелердин кыз балага жетишээрлик убакыт бөлбөй калышына да байланыштуу. Эң өкүнүчтүүсү мындай кыздар өз ден –соолуктарын гана эмес келечектеги генефондго да терс таасирин тийгизүүдө.

Эл ичинде “Эненин ден-соолугу, улуттун ден-соолугу”- деп айтылгандай, бул сөздүн терең философиясын түшүнгөн ар бир айым чечимди өзү чыгарарына ишеним, үмүт үзбөй туралы.

Тамекиден арылууга айымдар үчүн адистерден ар кандай кеңеш:

1. Эң оболу ар бир аял тамекиден арыла ала тургандыгын эсинен чыгарбашы керек.
2. “Мен эми эч качан чекпеймин” дебестен, “мен бүгүн чекпешим керек” деп айтуу зарыл. Бүгүн чекпегениңиз эртеңкинин жеңиши.
3. Өзүңүзгө ишениңиз, кармана албай кайрадан чексеңиз кайгырбаңыз. Бул- сиз эч качан таштай албайсыз дегендик эмес, жөн гана бүгүн эркиңиз жетпеди деп гана ойлоп коюңуз.
4. Ырахаттануунун башкача жолдорун издеңиз, капаланып көңүлүңүз чөгүп жатса терең дем алып, сиз өткөргөн жагымдуу көз ирмемдерди, жагымдуу жыт татымдарды элестеткениңиз оң.
5. Башка нерселер менен алек болгонго аракет кылыңыз, жаңыча хобби жана идеялардын үстүндө убакыт өткөрүңүз.
6. Жакындарыңыздын сизге колдоо көрсөтүүсүн өтүнүңүз. Жолдошуңузду жана курбуңузду сиз менен бирге тамекисин таштоосун сураныңыз. Дос жана бирге иштегендериңиздин сиздин жаныңызда чылым чегүүсүн чектеңиз.
7. Чылымды эстеткен буюмдарыңыздан арылыңыз. Тамеки, ширенке, күл түшүргүч сыяктуу буюмдарыңызды ыргытканыңыз туура болот. [2].

“Бир дана тамеки 15 мүнөттүк өмүрдү алат” Тамекинин кенен жайылгандыгынын бирден бир себеби арзан баада сатылганы. Кыргызстан боюнча орточо баа менен алганда 8 сомдон 150 сомго чейин сатылат. Буга байланыштуу кызыктуу маалымат. Канадада чылым дээрлик сатылбайт десе болот. Анткени бир куту тамеки 10 доллар турат. Ал гана эмес тамеки үчүн текчеде да орун жок экен. Дүйнөдө ар бир 10 секунд сайын тамекинин айынан 1 адам өлөт. 2020-жылдан баштап ар бир жылда тамекиден 10 000 000 адам өлүмү күтүлөт. 1998-жылы тамекиден дүйнөдө 4000 000 адам өлсө, 2008-жылы 49 000 000 адам өлгөн. Тамеки тарткан аялдардын балдарынын 40 % өлүмгө учурайт. [4]

Чылым тартууну кимдерден үйрөнүшөт:

№	Ата-энелерден	39%
1	Чоңдордон	23%
2	Жолдошторунан	25%
3	Себепсиз	3%

Дүйнөдө 1 секундада 1,5 млн. күнүнө 2,5 млрд. жылына тамеки чегилет. Айымдардын 64,7 % таблетканын жардамы аркылуу тамекиден арылганы аракет кылышат. Ден-соолук комитетинин билдирүүсү боюнча тамекини тынымсыз же бат-бат тарткандардын өмүрү 8-жылга кыскарат. Жер шаарынын калкы жылына 12 млрд. куту тамеки тартат. Ыргытылган тамеки калдыгынын массасы 2500 тонна болот. [5]

Медициналык илимдер

Тамеки тарткандар атмосферага жыл сайын:

1	Синил кислотасы	720т
2	Аммиак	584000т
3	Никотин	108000т
4	Кара май	600000т
5	Ис газы	550000т

пайда кылат.

Чылым тартуунун айынан адам баласынын ден-соолугунун начарлоосу:

№	Адам ден-соолугунун начарлоосу	Чеккендер	Чекпегендер
1	Нервтенүү	14%	1%
2	Угуунун начарлоосу	13%	1%
3	Эске тутуу жөндөмүнүн төмөндөшү	12%	1%
4	Физикалык абалынын начар болушу	12%	2%
5	Акыл эмгегинин начар болуусу	18%	1%
6	Алсыздык	12%	1%
7	Жетишпестик	18%	3%
8	Реакциянын тормоздолуусу	19%	3%

Күнүмдүк тамеки чегүүнүн статистикасы:

№	Тамеки дана	Эркектер	Аялдар
1	1-9	10%	20%
2	10-19	22%	18%
3	20-29	17%	8%
4	30 же андан көп	10%	4%

Мындан сырткары тамеки тартып жаткан адамга эмес анын тегерегиндеги адамдарга да зыяны өтө чоң экендиги белгилүү

Спутник кичи шаарчасындагы элдерден сурамжылоо

Элдерден эмне себептен чылым чегесиз деп сураганда, дээрлик баары организм талап кылат деп жооп беришти. Тамеки чеккендердин баары организмге зыяндуу экенин билишет.

№	Адамдын саны 40	Кээде	Дайым
1	Чеккендер 26	6	20
2	Чекпегендер 14	-	-

Дүкөндөрдөн сурамжылоо:

Спутник кичи шаарчасындагы беш чакан соода борборлорунан сурап көрсөк орто эсеп менен күнүнө 80 куту тамеки сатылат экен. Жогорудагы маалыматтардын жана изилдөөлөрдүн негизинде жыйынтыктап төмөндөгүлөрдү сунуштайбыз:

1. Ар бир адам баласы өзүнүн ден-соолугун сүйүп кам көрсө, жашына, жынысына, улутуна карабастан тамекинин организмге зыяндуулугун толук билип, чылым тартуудан алыс болсо.
2. “Эненин ден-соолугу, улуттун ден-соолугу”-демекчи ар бир кыз же аял заты өзүнүн гана ден-соолугун бузбастан келечек муундарыбыздын генефондун да бузуп жатканын эске алышып, чылым тартуудан баш тартышса.
3. Жогорудагы статистикалык маалыматтардын жана биздин изилдөөбүздүн негизинде тамекини рекламалоого коомдук жайларда, мекеме ишканаларда, мектептерде, орто жана жогорку окуу жайларында жана үйдө чегүүгө тыюу салуу.
4. Тамеки таштоону жеңилдетүүчү медикоменттик каражаттар да бар. Аны пайдаланууда врач менен кеңешүү зарыл. Көп учурда тамеки чегүүнү таштаганда аппетит жакшырып, адам семирп китиши мүмкүн. Бирок демейде ал тез эле калыбына келет. Тамекини таштагандан кийин толуп кетпөө үчүн сүт, өсүмдүк диетасына жана акырындык менен күч эмгегине өтүү керек.
5. Биз педагогдор мектепте, орто жана жогорку окуу жайларында жаштардын чылым тартууга берилип кетүүсүн коомчулук жана ата-энелер менен биргеликте көзөмөлгө алсак.

Адабияттар:

1. ”Жетиген” журналы
2. ”Шоокум” журналы
3. www.ruskef.ru
4. www.ruspharma
5. www.den.sooluk.kg.

Рецензент:

Алыбеков Э. – а/ч.и.к., доцент