Тэмэкенең зыяны турында

Тэмэке тарту Бөтендөнья Сәләметлек Оешмасы тарафыннан йогышлы булмаган авыруларның төп сәбәпчесе булып исәпләнэ. Нэр көн доньяда бу зараплы гадэт 10 меңнэн артык, Рәсәйдә исә ел саен 300 мең кешенең үлеменә китерә.

Соңгы елларда тәмәке тартучы яшүсмерләр һәм балалар артып китте. Малайлар арасында беренче тапкыр тәмәке тартып карау 10-11 яшьтә; кызларда – 13 яшьтә кузәтелә. Рәсәйдә 16-17 яшьлеклэр арасында тартучылар арасында 45% яшь егетләр һәм 16% кызлар тәшкил итә. Татарстанда исә, Казан мәктәпләрендә 30% яшь егетләр һәм 20% кызлар тәмәке тарта.

Мәктәп балаларының беренче тапкыр тәмәке тартып караунының сәбәбе:

- кызыксынучанлык;
- яшьләрнең йогынтысы;
- өлкәннәргә охшарга тырышу;
- рекламаның һәм фильмнарның йогынтысы;
- гаилэ проблемалары;
- стресслар, неврозлар һәм башкалар.

Тәмәкенең кеше организмына йогынтысы

- **Мавыгу.** Сигаретларда булган никотин, көчле мавыгу һәм баш мие функциясе бозуга китерә.
- **Жыерчыклар.** Тәмәке татру тиреге кан килүне азайта. Ул җыерчыклы һәм ялтырый торганга әйләнә.
- **Катаракта**. Күп тарткан саен, сездэ катаракта барлыкка килә ала, ә бу сукыраюга китерергә мөмкин.

- **Авыз куышлыгы яман шеше**. Тәмәке тарту тел һәм авыз куышлыгы яман шешен булдыра. Тартучының төкереге авыздагы бактерияләрне нейтрализовать итә алмый.
- **Тиренең җәрәхәтләнүе**. Тәмәке төтенендә булган сумаладан саргая, тырнаклар таплар белән каплана.
- **Тамак яман шеше.** Тәмәке тарту үңәчтә яман шеше барлыкка китерергә сәбәтче.
- **Псориаз.** Тәмәке тартучыда кызгылт-соры тимгелләр барлыкка килә һәм ул кычыта башлый.
- **Йорәк авырулары.** Тәмәке тарту югары артериаль басымга, кан тамырларының тараюына китерә һәм йорәк тибешен ешайта.
- **Үпкә авырулары.** Тартучылар арасында үпкә яман шеше, бронхиаль астма һәм эмфизема авыруларының барлыкка килү очрагы 20 тапкырга күбрәк күзәтелә.
- **Ашказаны җәрәхәте.** Тәмәке тарту ашказаны җәрәхәте барлыкка китерә, ә ул уз чиратында бик еш көчәя.

Әгәр дә сез тартасыз икән, ләкин көчле бәйлелек юк икән-хәзер ук тәмәке тартуны ташлагыз!

ТӘМӘКЕ ТАРТУ ҮЛЕМГӘ КИТЕРҮНЕҢ ТӨП СӘБӘБЕ һӘМ АНЫ ТУКТАТЫП БУЛА