

Тәмәкенең зыяны турында

Тәмәке тарту Бөтендөнья Сәләметлек Оешмасы тарафыннан йогышлы булмаган авыруларның төп сәбәпчесе булып исәпләнә. Нәр көн доньяда бу зараплы гадәт 10 меңнән 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 күзәтелә. Рәсәйдә 16-17 яшьлекләр 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 карауның сәбәбе:

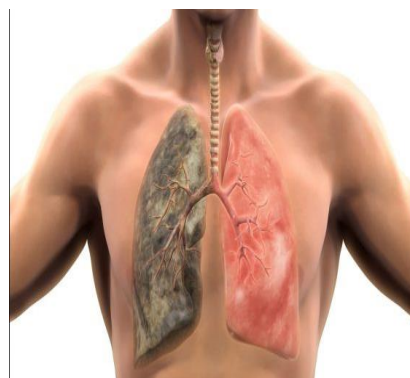
- кызыксынучанлык;
- яшьләрнең йогынтысы;
- өлкәннәргә охшарга тырышу;
- рекламаның һәм фильмнарның йогынтысы;
- гаилә проблемалары;
- стресслар, неврозлар һәм башкалар.

Тәмәкенең кеше организмына йогынтысы

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

- **Авыз куышлыгы яман шеше.** Тэмәке тарту тел һәм авыз куышлыгы яман шешен булдыра. Тартучының төкереге авыздагы бактерияләрне нейтрализовать итә алмый.
- **Тиренең жәрэхәтләнүе.** Тэмәке төтөнөндә булган сумаладан саргая, тырнаклар таплар белән каплана.
- **Тамак яман шеше.** Тэмәке тарту үнәчтә яман шеше барлыкка китерергә сәбәтче.
- **Псориаз.** Тэмәке тартучыда кызгылт-соры тимгелләр барлыкка килә һәм ул кычыта башлый.
- **Йорәк авырулары.** Тэмәке 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 жәрэхәте.** Тэмәке тарту ашказаны жәрэхәте барлыкка китерә, ә ул уз чиратында бик еш көчәя.

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



ТЭМӘКЕ ТАРТУ ҮЛЕМГӘ КИТЕРҮНЕҢ ТӨП СӘБӘБЕ ҺӘМ АНЫ ТУКТАТЫП БУЛА