**Тәмәке тартуның зарары**

**Россия - тәмәке тартучылар саны буенча алда баручы илләрнең берсе. Әгәр дә дөнья күләмендә халыкның 22%ы тартса, Россиядә яшәүчеләрнең 40% ын тәмәке тартучылар тәшкил итә. Ә аларның 58% ы тәмәкегә бәйлелек кичерә. Удмуртия халкының 30%ын тәмәке тартучылар тәшкил итә. Ел саен Россиядә тәмәке тарту аркасында 400 меңгә якын кеше үлә....**

Тәмәке төтенендәге зарарлы матдәләр

Тәмәке - тәмәке яфрагыннан һәм кәгазьдән генә тора торган зарарсыз уенчык түгел. Янганда ул 4 меңнән артык куркыныч химик матдәләр бүлеп чыгара. Кеше организмына нәкъ менә алар зур зыян сала да инде.

Тәмәке төтене белән бергә сез түбәндәге матдәләрне иснисез:

Сумала - каты кисәкчәләр катнашмасы. Аларның күбесе канцерогеннар булып санала һәм үпкәдә утыралар.

Мышьяк - тәмәке составындагы иң зарарлы химик элемент. Ул йөрәк-кан тамыры системасына начар йогынты ясый һәм ямаш шеш авыруы барлыкка килүгә этәргеч була.

Бензол - органик килеп чыгышлы, агулаучан химик катнашма. Лейкоз һәм яман шеш авыруының башка төрләрен китереп чыгара.

Полоний - радиоактив элемент. Организмга эчке яктан радиация тәэсирен бирә.

Формальдегид - агулаучан химик матдә. Үпкә һәм сулыш юллары авыруларын барлыкка китерә.

Башка матдәләр тәмәке төтене белән кан тамырлары аша бөтен организмга керәләр һәм эчке органнарга зур зыян китерәләр.

Тәмәкегә бәйле булу - авыру

Күпләр тәмәке тартуны начар гадәт дип кенә кабул итәләр һәм аннан җиңел генә котылып була дип уйлыйлар. Тик чынлыкта бу алай түгел. Тартучыда тәмәкегә бәйлелек барлыкка килә һәм ул авыру булып санала. Әлеге авыру халыкара авырулар классификациясендә F17 индексы белән тамгалана.

Тәмәкегә бәйлелек никотин аркасында барлыкка килә. Никотин баш миенә эләккәч, башка рецепторларга йогынты ясый һәм нәтиҗәдә дофамин дигән матдә бүленеп чыга. Әлеге матдә кешенең үзәк нерв системасын тынычландыра, рәхәтлек хисен барлыкка китерә. Тартучыда: "Тәмәке тарткач, миңа рәхәт", - дигән фикер барлыкка килә. Әлеге ялган фикер аркасында әкренләп бәйлелек барлыкка килә. Озак тарткан кешегә исә никотинның күләме дә күбрәк кирәк була башлый.

Тәмәке тартуны ташларга була

Зыян тартучының үпкәсенә тия. Ә үпкәдә утырып калган зарарлы матдәләр кан тамырлары аша кешенең башка эчке органнарына да начар йогынты ясый. Тәмәке тарту аркасында ямаш шеш, ашкайнату-эчәк органнары, йөрәк системасы, авыз куышлыгы, тын юллары авырулары барлыкка килергә мөмкин. Шулай ук тәмәке тарту аркасында кешенең тән тиресенә, күзләренә, гәүдәсенә дә зыян килә. Тәмәкедән баш тарткан кешенең тулысынча сәламәтләнү мөмкинлеге бар.