**Тақырыбы: Шылым шегуді тастау үшін тамаша күн**

Казақстанда, ДДСҰ болжамына сәйкес, 2032 жылы шылым шегуді таралуы осындай шараларды төмендетуге жағдай жасайды, олар: 1) 27% - қа – темекі акцизін 75%-қа дейін көтеру; 2) 6%-қа шылым шегуге тиым салу туралы барлық қамтитын заңдарды сақтауды қамтамасыз ету бойынша шараларды күшейту; 3) 7%-қа темекі өнімдерін тура және жанама жарнамалаудың көпшілік түрлерін тиым салу туралы заңдарды қабылдау және жүзеге асыру; 4)3%-қа шылым шегуден бас тартуға көмек көрсетудың шамалы бағдарламасынан кең жарнамаланған және барлығын қамтитын темекіні қолдануды тоқтатуға ықпал етуге бағытталған саясатқа ауысу.

Бүгінгі күнге елімізде шылым шегумен өнімді күреске арналған қажетті жағдай жасалған, бірақ оны жүзеге асырудың тиімділік деңгейі бірінші кезекте қоғамның бір мүшесінің белсенді позициясына байланысты.

Темекі шегудің зиянды әсерлері – адам денесіндегі түрлі патологияларға жауап береді. Оның алғашқы көрінісі – гемоглобинмен ұлпаны қанықтыру деңгейінің төмендеуі. Гемоглобин – оттегіні өкпеден органдардың ұлпаларына дейін тасымалдайды. Темекі шегу кезінде көмірқышқыл газы пайда болып, ол гемоглобиннің карбоксильді тобын байланыстыру қабілетіне ие және карбоксигемоглобинді құрайды, оттегіні тасымалдау функцияларын атқармайды.

Бұл, әрине, барлық гемоглобиннің тоқтауы дегенді білдірмейді, әйтпесе, адам өліп кетер еді. Бірақ шегілген 10-15 дана шылым карбоксигемоглобин деңгейінің 10-12%-ға ұлғаюына әкеледі, бұл ұлпаларға, әсіресе миға, оттектің жетіспеу қаупін едәуір арттырады. Сол үшін де темекіні алғаш шеккен кездегі реакция – бас айналу және жүрек айнуы болып табылады. Тасымалданатын оттегінің мөлшерінің азаюы мен никотиннен туындаған қан тамырларының тарылуына байланысты ми гипоксияға ұшырайды.

Алғашқы тартқан темекіден көмекейдің шырышты қабаты зақымдалады, микрокүйіктер мен қабынудың созылмалы ошақтары пайда болады. Бұл обыр алды жағдайларының тәуекелін 70%-ға арттырады. Жоғары тыныс жолдарының қабынған шырыштығы зақымдайтын факторларға төтеп бере алмағандықтан, түтін мен токсиндер төмен қарай «құлдырап», өкпелік жүйенің ауруларын тудыруы мүмкін.

Адамның сыртқы келбеті де оның қоғамдағы жетістігіне әсерсіз қалмайды. Бұл керемет мансап немесе бақытты неке емес. Бірақ тістегі сары дақтар, сарғыш реңкті құрғақ тері, шылым шегушінің саусақтары және ауыздан шығатын жағымсыз иіс сұхбаттасу кезінде жұмыс берушіге немесе қарама-қарсы жыныстың тартымды өкілімен жеке кездесу кезінде жақсы әсер қалдыруы екіталай.

Темекі шегудің адам ағзасына психологиялық аспектіде үлкен кесірі туралы сирек айтылады. Өкінішті жағдай. Темекі шегуді, тіпті, тәуелділік деп санамаған болсақ та, бәрібір де құтылуға қиын соғатын әдет пен салттық жүйеге тығыз байланысты келеді.

Темекі шегудің адам ағзасына зияны туралы тізе берсе есебі жоқ: жүрек пен қан тамырлары, бүйрек пен бауыр, ас қорыту жолы мен ішек, көз, ми, буындар, иммундық жүйе. Пассивті темекі шегу – темекі түтіні бар жабық бөлмеде (көшеден аз) адамның тыныс алуы.

Егер темекі шекпейтін адам кемінде 8 сағат бойы сол бөлмеде тұрып, бір уақытта темекі түтінімен тыныс алатын болса, онда ол тәулігіне 5 дана шылым шеккен адаммен теңесер еді.

Пассивті шегудің әсері: жөтел, көздің тітіркенуі, шырышты қабықтың тітіркенуі, бас ауруы және бас айналу, құсу. Бұлар темекі түтінінен болатын зиянды заттардан ағза интоксикациясының белгілері болып табылады.

Темекі шегу және әйелдердің фертильдігі. Әйелдің репродуктивті жүйесі үшін барлық теріс салдарларды үш топқа бөлуге болады: біріншісі – ұрықтың проблемаларымен байланысты, екіншісі – жүктілік кезіндегі бұзылулар, үшіншісі - баланыс ауруға ұшырауы.

1. Бала көтеру үшін қиындықтар. Темекі шегу әйелдің гормоналды фонын бұзады, нәтижесінде оған жүкті болу әлдеқайда қиын болады:әр түрлі бақалаулар бойынша, шылым шегетін әйелдер бедеуліктен 8 есе жиі зардап шегеді. Жүктіліктің басталуы өте ұзаққа созылуы мүмкін – ұрыққа қарсы дәрілерден бас тартқан сәттен бастап бірнеше жылға дейін. Темекі түтініндегі зиянды шайырлар аналық безге де әсер етеді, олардың өлуіне ықпал ете отырып, аналық жасушалардың қалыпты жетілуіне кедергі жасайды, бұл бедеулік қаупін арттырады.

2. Жүктілік кезіндегі бұзылулар. Темекі тартатын әйелдерде түсік тастау қаупі темекі тартпайтындармен салыстырғанда 25%-қа артық; проблемалардың тұтас тізімі бар (оттегі алмасуымен, қан айналымымен, плацентамен және т.б.), олардың әр қайсысы ана мен баланың денсаулығының кез келген бұзылушылығын тудыруы мүмкін.

3. Баланың ауруы. Егер анасы темекі шегетін болса, баланың туа біткен ақауларының даму қаупі одан да жоғары. Темекі шегетін әйелде өлі туған баланы жарыққа шығару мүмкіндігі басқа әйелдермен салыстырғанда 52%-қа артық. Сонымен қатар, темегі шегетін аналарда сәбиінің кенеттен өліп кету синдромының тәуекелі едуәір басым екені белгілі.

Темекі түтінінің әсері адам репродукциясының кезеңдерін қоса алғанда, елеулі салдарларға әкеп соқтырады. Темекі шегетін аналар өздігінен түсік тастау, өлі туу, мерзімінен бұрын босану, жаза туған нәрестенің дене салмағының төмен болуы, ұрықтың туа біткен ауытқулары қаупі жоғары. Жүктілік кезінде тек шылым шегу ғана қауіпті емес.

Темекі шегу және ерлер фертильдігі. Темекі ерлердің репродуктивті жүйесінде бұзылулар тудырады. Біріншіден, темекі шегу эректильді функцияны бұзады, импотенция қаупін 25-40%-қа арттырады (күніне темекі шегетіндердің санына және өтіліне байланысты). Екіншіден, жүйелі темекі шегу шәует сапасын айтарлықтай нашарлатады, яғни сперматозоидтардың концентрациясын және олардың қозғалткыштығын шамамен 2 есе азайтады, бұл ерлердің фертильділігін, яғни баланың ұрықтануына қабілетін төмендетеді.

Жаңа эпидемиологиялық деректер бойынша, шылым шегетін ер адамдардың, темекі шегетін әйелдерге қарағанда, тыныс алу жолдарынан тыс мүшелерде обыр дамуының жоғары қаупі бар екенін көрсетеді және ер адамдарда темекі шегу мен генетикалық зақымданулар арасындағы өзара байланыс анықталды. Бұл құбылыс орташа темекі шегетін адамдарға қарағанда, құмарланған шылым шегушілерде жиі байқалды.

Темекі шегу дені сау баланың бақытты ата-анасы болу мүмкіндігіңізді тек тікелей ғана емес, сонымен қатар жанама әсер ету салдарынан темекі репродуктивті жүйеге, яғни сіздің жалпы денсаулығыңыз арқылы нашарлатады. Күн сайын темекі түтіні сіздің қан тамырларыңызды, жүрегіңізді, өкпеңізді әлсіретеді, қан айналымын нашарлатады, иммунитетті төмендетеді және нәтижесінде репродуктивті жүйеге де қауіп төндіреді.

Одан әрі шылым шегуден бас тарту арқылы өмірі жақсы жаққа өзгерген, нақты тәжірибесімен, ДЕЙІН және КЕЙІНгі сезімдерімен бөлісуге дайын шағырылған адамдарға сөз беріледі.

Темекі шегуден бас тарту бойынша ұсыныстар:

Темекіні қалай тастаудың кеңестері:

1. Бұл сіз ойлағандай қиын емес. Сіз өз-өзіңізге берік бола басталғаннан кейін, өміріңіздегі тәуелділікті алып тастаудан ләззат аласыз.

2. Шылым шегуді тоқтатуды – өзіңе жасаған сыйлық, өте құнды сыйлық ретінде қабылда. Сапалы өмір мен өте ұзақ ғұмырға ие бола аласыз. өзіңе сау ағзаны тарту етесің.

3. Егер шешім қабылданса, темекіні бірден тастау керек - бір күнде. өмірді екі бөлікке бөлетін салтанатты күнді анықтадық, ол – шылым шегушінің қысқа тәжірибесі мен ұзақ жылдар салауатты және бақытты өмірі болып табылады.

4. Ол көзқарасты сақта. Ақыр соңында, бұл сіз жасаған ең дұрыс әрекеттердің бірі болады.

5. Барлық күлшелерді және темекінің заттарын лақтырыңыз, жаман әдетті еске түсірмес үшін, иісі сезііп қалған киімдеріңізді жуып тастаңыз.

6. Никотин туралы ойдан сені аулақ тастап тұратын істерді жоспарлаңыз. Спортпен шұғылданыңыз. Белсенді қозғалыс ағзаға темекі сияқты ляззат беретін гормондарды тудырады.

7. Темекіні аңсауыңңа жол бермеңіз. Шаршауыңа жол бермеңіз. Жалғыздыққа жол бермеңіз.

8. Бос отырмаңыз, бір затпен шұғылданыңыз. Біз темекіні ұстап отыруға үйрендік; темекі шегуді тоқтату қолдың бос қалуын білдіреді. Орнына кішкентай резеңке доп ұстаңыз. Сондай-ақ, тамыр немесе ермексазбен ойнаған жақсы.

9. Көп су ішіңіз. Ол никотинді ағзадан шығаруда, темекіні аңсатпауға көмектеседі.

10. өз ерлігіңді жақын адамға арнаңыз, қағаз парағына жазыңыз: «Мен шылым шегуді өзім үшін және сен үшін тастаймын» және оны фотосуретке жапсырыңыз. Темекі шегуге деген ынта пайда болған кезде, фотосуретке қарап, жазуды оқыңыз.

11. Жыл сайын планетада миллиондаған адам темекіні тастағысы келеді деп ойлан. Олардың қолынан келсе, сенің де қолыннан келеді!

Егде жаста көп шылым шегу ерекшеліктері, қызығушылық ағза қызметінің бұзылыстарына әкеледі. Егде адамдарда, темекіні қабылдағанда гипертензия криздері және қантамырлық бұзылыстар, деменция дамиды, никотинге тәуелділік қатерлі ісіктерге әкеп соғады, жүрек ауруларына, инсульт қаупіне және инфаркт қаупіне әкеп соғады.

қанша пайыз тұрғындар осы зиян әдеттен жойылғысы келеді?

Егде адамдарға темекіден бас тарту жастарға қарағанда жеңіл екені шынайы белгілі.

Бұл ересек ағзаға никотин әсері қаттырақ болатынымен, өзін сезіну нашарлайды, жүрек қантамыр жүйесі, шылым шегуші бронхиті, демікпе – осының бәрі кім темекіге ұзақ уақыттан тәуелді соларға тән, сондықтан бас тартқан жағдайда жалпы жағдай жақсарады, темекі алу ниеті түседі.

Статистика бойынша, шылым шегушілердің көп бөлігі, шылым шегуді тастауға ниеттенген. Олардың кейбірі қойылған мақсатқа жетеді, жақсы ынталандыру бекініп,басталары, зиян әдетпен күресте нәтижесіз әрекет қолданады. Неге олай? Адам шылым шегуден бас тарта алмайтын бірнеше факторлар бар, олардың ішіндегі негізгі себептер:

- қорқыныш: стресс қорқынышы;

- артық салмақ қосып алу қорқынышы;

-үйреншікті өмір ырғағын өзгерту қорқынышы.

Бірақ осы қорқыныштармен күресуге болады және керек.

Америкалық ғалымдардың жаңа зерттеулері басқалардың қасында анағұрлым оптимистірек: ұзақ уақыт шылым шеккендер де зиян әдеттен бас тартып өздерінің өмірін ұзарта алады екен. Және бұны жасау ешқашан кеш емес, анағұрлым ертерек болса, соғұрлым адам өзіне өмір сыйлай алады.

Мэрилендегі (АҚШ) қатерлі ісік Ұлттық институтының командасы 60-70 жастан соң да темекіден бас тарту адамға бірнеше жыл өмір сыйлайтынын дәлелдеді, нақты сандар адамның денсаулық жағдайы мен шылым шегу тәжірибесіне байланысты. Мамандар алты жыл бойы 70 жастан асқан ерлер мен әйелдерді 160 мың адамды бақылады. Олардың ішінде шылым шеккіштер мен шылым шегуден бас тартқандар, тіпті шылым шегуді бастамағандар да бар (бақылау тобы).

Зерттеуге қатысушылар арасында, оның аяғына дейін өліп қалғандар, шылым шекпейтіндер -12,1%, шылым шегетіндер – 33,1%. Шылым шегуден бас тартқандар арасында өлім қаупі 30 жаста никотиннен бас тартқандарда 16,2%, 60 жаста бас тартқандарда 27,9% болды.

Әр топтағы әйелдер арасында еркектерге қарағанда өлім - жітім азырақ болды.

Зерттеудің жетекші авторы Сара Нэш (Sarah Nash), шылым шеге бастаған кездегі адамның жасы және одан бас тартқан кездегі адам жасы темекіні қолданудан болатын өлім – жітімнің кілтті болжау факторы болып саналатынын атап өткен. Берілген контексте адам өте ерте шылым шеге бастаса, соғұрлым жаман,ерте бас тартса онда соғұрлым жақсы.

60 және 70 жаста шылым шегуден бас тартқан адамдар арасында өлім-жітім, бірінші топта өмір сүру ұзақтығы жоғарырақ болады (өлім қаупі 23%азаяды екен). Жылдар өте келе бұл айырмашылық қысқарады, ол 80 жастан асқан соң да білініп тұрады. Шылым шегуден бас тартуға табиғи фермент көмектесе алады.

Тағы да бір маңызды жәйт: зерттеудің аяқталуына дейін өліп қалған қатысушылар арасында, никотинді қолданудың тура немесе жанама әсерінен пайда болған аурулардан қайтыс болғанымен байланысты (өкпе қатерлі ісігі және басқа да мүшелердің, пневмония, өкпенің созылмалы абструктивті ауруы, инсульт).

Өмір сүру ұзақтығы мен шылым шегуден бас тартудың байқалған байланысы 60 жастан асқан шеккіштерге арналған көмек бағдарламасын ауруудың негізі бола алады деп жұмыстың авторлары қосуда.

Егде жаста шылым шегуден бас тартқан адамдардың барлығы дерлік аз жағдайларының жақсаратынын байқаған. Шылым шегуден бас тартқан адамдар, тағамның дәмінде жазадан сезе бастайды, жас кездегідей.

### *Никотинді алмастыру*

Никотинді-алмастыру терапиясытемекіден тәуелділілікті құрамында никотині бар, зияндылығы азырақ препараттардың көмегімен азайтуға көмектеседі. Адам шылым шеккен кезде темекі түтінін жұтады және никотин өкпеге қан арқылы тез түседі. Никотинді алмастыратын өнімдер әсері кейінірек болады, сондықтан мұндай препараттар темекі сияқты және басқа да темекі өнімдері сияқты тәуелділік тудырмайды. Мұндай терапия дұрыс қолданғанда қауіпсіз.

Никотин алмастыратын терапия шылым шегуді нақты доғаруға шешім қабылдағандарға тиімді. Дәрігерлер мұндай терапияны жүрек аурулары барларға қолдануды ұсынбайды. өнімді қабылдайтын адамдарда шылым шегуден бас тарту мүмкіндігі екі еселенеді. Никотин алмастыратын препараттар санына шайнайтын сағыздар, сорғыштар, пластырьлер және ингаляторлар кіреді.

*Арнайы шайнайтын сағыздар – зиян әдеттен арылудың кең таралған әдісі*. Мұндай сағыздар никотинге физикалық тәуелділігі барларға арналған, олар шылым шегушінің ағзасына смоласыз никотин және басқа да темекі түтінінің зиянды заттарын апарады. Сағыздар – никотин алмастыратын терапияның ең тиімді препараттары, олар дәріханаларда дәрігердің рецептінсіз сатылады. Арнайы шайнауға арналған сағыздардағы никотин жұтқанда ағзаға зиянын тигізбейді. Дегенмен, бұл препаратта қарсы көрсетілімдер бар. Никотиннің көп бөлігі ауыз шырышы арқылы қанға өтеді. Бірақ, заттың аздаған бөлігі сілекей арқылы асқазанға түседі, ол оған кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан мұндай препараттарды гастрит немесе асқазанның ойық жарасы бар адамдарға қолдануға ұсынылмайды. Сондай ақ сағыздың ащы дәмі бар.

*Шылым шегуден бас тартқысы келетіндерге арналған ингалятор сырттай темекі тәрізді болуы мүмкін. әдетте ол никотин капсуласы алмасудан мундштугтан тұрады.* Ингалятор әсері ол арқылы шегуші ауа жұтады, ал онымен бірге никотиннің дозасын да. Мұндай ингаляторлар нағыз шегу өрдісі сияқты сезім береді. Ингаляторлардың кемшілігі ауызды тітіркендіруі мүмкін.

Никотинді шайнау сағызы сияқты әсерді сорғыштар да тудырады. Олардың құрамында, ауыз қуысы арқылы сіңетін никотин бар және шылым шегу қажеттілігін азайтады. Бұл препарат аштық сезімін азайтады. Сорғыштар әсері сорудан кейін 30минуттан кейін басталады. Дегенмен, сорғыштарды қолданғанда жанама әсерлер болуы мүмкін, қыжыл, ықылықтау, лоқсу.

*Никотинге қарсы пластырьлер адам ағзасына никотинді тері арқылы күні бойы тасиды. Бұл препарат арқылы емдеу никотиннің дозасын шылым шегуден құтылуға дейін азайту жолымен жүргізіледі. Пластырь, білекке, иыққа және санға тиімді әсер етеді. Үш пластырьден артық қолдануға тиым салынған.* Жанама әсер ретінде – қышу, қыздыру, терінің пластырь шапталған жерінде қызуы. Бас ауруы мен асқазан бұзылыстары болуы мүмкін.

### *Балама әдістер*

Шылым шегуден бас тартуға көмектесетін дәстүрлі әдістерден басқа, бірнеше баламалар бар. Оларға, әдетте ине шаншу, тыныс алу гимнастикалары және гипноз жатады. Балама терапия әдістері қажетті әсерді бере алмауы мүмкін, олардың тиімділігі ғылыми тұрғыдан дәлелденбеген, бірақ олар зиянсыз.

Шылым шегумен күрестің бір балама әдісі болып ине шаншу саналады. Бұл емдеу әдісініе негізінде шылым шегу, бұл жүре пайда болатын рефлекс екені жатыр. Шылым шегушінің ағзасына әсер етіп, маман бас миының белгілі бөліктерінің белсенділігін ауыстырады, ол шылым шегуге ұштарлықты азайтады.

Тыныс алу гимнастикасы – медицинада жаңа құбылыс емес, ол йогтар философиясының бір элементі ретінде белгілі. Никотинге тәуелділікті жояды деп болжанатын тыныс алу жаттығуларының бірнеше түрлері бар. Әдіс авторлары барлық жаттығуларды үнемі жасау шегуге құштарлықты қойдырады, сонымен бірге ішкі мүшелерді зиян жиналған заттардан тазалайды деп уәде беруде.

Есте сақтаңыз – ағзаның қартаюын тездетуге әкеледі.

1. Шылым шегуден біртіндеп бас тарту керек деген кез таралған жалған пікірді жоққа шығару керек.

2. Көптеген зерттеулер кері пікірді куаландырады: никотинмен бірден және мезгілікке қоштасу керек.

*Сіз шылым шегуден бас тартуды қарасаңыз:*

Алғашқы аптада, дәрігерлер «тоқтату синдромы» деп атайтын жағдайды жеңілдету үшін, сізге қажет:

- өз өзіңіге «шылым шегуден бас тарту күнін» тағайындаңыз. Бұл сіздің әйеліііздіі, балаларыңыздың, немерелеріңіздің немесе өзіңіздің туған күнііз болсын және сіз осы ісіңізбен бәріне сыйлық жасай аласыз;

- Сіздің жақындарыңыз, достарыңыз ол туралы білулері қажет және Сізді қолдаулары керек. Олардың қолдауы шылым шегуден бас тартқан алғашқы айда аса маңызды;

- Шылым шегуден бас тартуды достарыңыздың немесе қызметтестеріңіздің біреуімен бірге тоқтатсаңыз Сізге оңайырақ болады;

- Шылым шегумен байланысты басқа да әдеттерден бас тартыңыз: теледидар алдындағытемекімен креслодан, таңертеңгі темекімен кофеден;

- Кофені мүлде қабылдамауға тырысыңыз және алкогольді алғашкы айда және сынамалы кезеңдерде қолданбауға тырысыңыз, бұл сусындар шылым шегу ниетін тудырады.

Одан да тырысыңыз;

- Шылым шегетін жерлерде азырақ болуға тырысыңыз;

- Стрессті шығаратын және қалпына келетін басқа әдістерді табыңыз. Тыныс алу гимнастикасымен, физикалық жаттығулармен, аутотренингпен шұғылданыңыз, таза ауада серуендеңіз. Шешішке және сорғыштарды қолданып көріңіз.

Соңғы сорудан 12 сағат өткен соң ағза никотиннен босай бастайды. Кейде бұл жағымсыз әсермен сиаптталады, бірақ бұл уақытша. Ағза никотиннен толықүш күннен соң тазарады.

Дәріханаларда қазір шылым шегуден бас тартуға көмектесетін арнайы дәрілік шөптердің жиынтығы және никотинге қарсы шылымдар сатылады. Егер Сізді жағымсыз сезім мазаласа, дәрігерге қаралыңыз, оларды медикаменттермен нейтралдауға болады. Шылым шегу тәжірибесі көп болған жағдайда сіз іөіздің құштарлыңызға қайта оралғыңыз келетін өткір кезең болатынын есте сақтау керек. Бұл шылым шегумен күрестің алғашқы аптасы және үшінші ай. Бұл жағдайда Сізді шылым шегуден бас тартуға не әкелгенін еске алыңыз.

Сіздің қасыңызда Сіз не үшін шылым шегуден бас тартқаныз туралы үнемі ескертіп отыратын жақын досыңыз болса жақсы. Егер Сіз бірінші реттен шылым шегуден бас тарта алмасаңыз - Сіздің екінші мүмкіндігіңіз бар!

*Есте сақтаңыз, шылым шегуден бас тартып, Сіз өзіңізді және жақындарыңызды өмірге жіне денсаулыққа қауіпті қатерден сақтайсыз!*

 Л.А. Новикова

 «Тереңкөл ауданының ауруханасы» ШЖҚ МКК

Психиатр-Нарколог дәрігері