

Çilime degişli birnäçe mesele

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Çilime degişli birnäçe mesele ÇILIME DEGIŞLI BIRNÄÇE MESELE

1. Çilim temmäki (tütün) ösümliginiň (nikotina tabakum) guradylan ýapraklaryndan taýýalanylýar. Temmäki, puro, ysgalýan temmäki we hatda çeyneme görnüşleriniň ulanylyşy ýaly, şybyk bilen hem çekilip bilinjär. Isle şybyk, isle puro, isle pes nikotinli çilim, isleseňiz müşdük ulanyp, çilim çekiň, ýöne zyýany taýyndan netijesi üýtgemez. Temmäkiniň, çilimiň zyýansyz bolan görnüşi ony çekmezlikdir. Ýöne, şübhesiz, çilim (sigaret) görnüşindäki ulanylyşy organizme iň zyýanly bolan temmäki ulanma endigidir.

2. Çilim tüssesinde (dumanynda) 4000 töweregi himiki madda bardygy anyklanylýpdyr. Hut şeýle, siz ýalňys okamadyňyz, çilim tüssesinde 4000-e çenli madda bolup, olardan hiç biri ynsan bedenine peýdaly däldir. Hemmesi-de zyýanlydyr. Iň zyýanlylary bolsa nikotin, katran, karbon monoksit (CO) we rak (düwnük) keselini emele getirýän kanserogen ýaly maddalardyr. Nikotin medisina maksat bilen ulanylmaz. Sian kislotasy bilen deňeşdirip boljak derejede bir zäherdir. 100-120 mgr (milligram) çenli nikotin, eger birbada damaryň içinden bir şahsa sanjym ýoly bilen goýberilse, şahsyň ölümüne sebäp bolar. Meseläniň geň bolan bir tarapy-da, bu mukdar, ýagny 100-120 mgr. nikotiniň iki guty çilimde bolmagydyr.

Günde iki guty çilim çeken birnäçe ynsanlar bar. Bular näme üçin zäherlenmeýärler diýip soralyň bilner. Aslynda çilim çekýänler zäherlenýändirler. Ýöne ýuwaş-ýuwaşdan zäherlenýärler. Bu çilimkeşleriň birbada zäherlenip, ölmeýändikleriniň sebäbi bolsa çilim çekýänleriň çilimi otlap (ýakyp) çekýändigidir. Ýagny, çilimdäki nikotin howa dargaýar we nikotiniň belli bir mukdary organizme geçýär. Diňe bir ýekeje çilim çeken şahsyň organizmine 1,5-2 mgr (milligram) töwereginde nikotin geçýär.

3. Nikotin böwrek üsti mázlerinden adrenalin we nor-adrenalin

atly gormonlaryň bölünmegine ýol açýar. Aşgazanda kislota bölünmesini artdyrar. Bu ýagdaý wagtyň geçmegi bilen aşgazan başyna (ýarasyna) sebäp bolup biler. Demalyş tizleşer. Ýürekde gürsüldi we ýüregiň çalt işlemegine sebäp bolýar. Gan basyşy ýokarlanýar.

4. El aýak damarlaryny büzýär, el we aýaklara has az gan gidýär. El we aýaklaryň ýygylgy aşak düşýär, sowaýar. Haçanda çilim çekeninden 15-20 minut soňra el we aýak ýylylygy kadaly derejä çykýar.

5. Nikotiniň merkezi nerw sistemalara eden täsiri netijesinde gusma, baş aýlanma emele gelip biler.

6. Bir şahsyň damaryna 2 milligram nikotin berilse (takmynan bir ýeke çilimiň çekilmegi bilen organizme giren mukdardyr), ýürek bir minutda 15 sapa öňküden artyk urar. Ýürekden atylan gan göwrümi minutda 10 litr bolandygyndan 12 litre ýokary çykýar. Bu ýagdaýda çilim çeken şahs ýerinde oturýan bolsa, onda agyr bir iş edýän ýaly onuň ýüregi çalt işlär. Yzysüre öň ýürek agyry geçirenlerde çilim bilen ýürek agyrylary başlap biler.

7. Görnüşi ýaly, çilim rahat ediji madda däl, eýsem tersine organizmi ýadadýan bir maddadyr.

8. Uzak ýyllar çilim çekenlerde köp mukdarda keseller ýüze çykýar. Esasyalaryndan gysgaça beýan edeliň.

■ Çilimiň iýmit siňdiriş sistemasy bilen baglanyşykly zyýanlary

1. Çilim işdäni kesýär.
2. Siňdirimi kynlaşdyrýar.
3. Dişleri sarldýar.
4. Aşgazan ýarasynyň sebäbidir.
5. Dodak, dil we damak rak kesellerine ýol açýar.

■ Demalyş sistemasy bilen baglanyşykly zyýanlary

1. Üsgülewige we gakylyga ýol açýar.
2. Hroniki bronhit we amfizeme sebäp bolýar.
3. Bogaz we öýken rak keselleriniň 90%-niň sebäbi çilimdir.

■ Ganaýlanyş sistemasy bilen baglanyşykly zyýanlary

1. Damar gatylygy (arterioskleroz) emele getirýär.
2. Gol we aýak damarlarynda dolmalara, öňi kesilmelere sebäp

bolýar. Gangrena emele gelýär. El we aýaklaryň kesilmegi bilen gutaryp biler, maýyp-müjrüplige sebäp bolýar.

3. Beýnini iýmitlendirýän damarlarda-da damar gatylygy bolup biler. Ysmazlyklar emele gelip biler.

4. Ýürek kesellerine, öňi bilen miokard infarkta (ýürek agyrysy) ýer taýýarlaýar. Miokard infarkt bu gün ýurdumyzda-da, бүтін дүнýäde-de iň esasy ölüm sebäbidir. Çilim çekýänleriň arasynda çekmeýänlere görä hem infarkt, hem infarkt, hem-de infarktdan ölüm iň az 10 esse artyk görülýär.

■ BEÝLEKI BIR TOPAR ZYÝANLARY

1. Ýatkeşligi küteldýär (çünki damarlarda hapalaşmagyna ýol açýar. Beýnä giden gan we şol sebäpli kislorod azalýar. Bu hem beýniniň az işlemegine eltýär).

2. Keýpiňi gaçyrýar, ukusyzlyga sebäp bolýar.

3. Ýüzde ýyggyrt emele gelmegine, gasyn atmagyna ýol açýar.

4. Göwreli aýallarda dogmadyk bäbeklere zyýany bar. Gowşak, ysgynsyz dogum, hatda öli dogum ähtimallygy artýar.

5. Bäbegi emdiren enelerde nikotin ene süýdüne, yzyndan hem bägege geçer. Bäbege hem zyýany täsirleri bolýar.

6. Çilim çekýänleriň ýanynda oturanlar hem çilimden zyýan görýärler. Öýde çilim çeken ata bir tarapdan çagalaryny-da zäherleýär.

7. Çilimiň zyýanlary, şübhesiz, bu ýerdäki görkezilenlerden has-da artykdyr. Şu wagta çenli onuň bir peýdaly tarapyny görkezen tapylmandyr. Bu hakda iň soňky sözümüz şudur. Çekmedikler, öwrenmedikler hiç ýanaşmasynlar. Ölemen çilimkeşler-de bir salym öň ony taşlamagyň ýoluny gözlesinler. Bir ýeke çilim ýürek urmagyny çaltlandyrmaga ýeter. Muňa görä çilim çekýän şahs ýerinde oturýan bolsa, onda organizmi ýadatjak diýmekdir. Munuň üçin öň ýürek agyry geçirenlerde çilim bilen ýürek agyrysy başlap biler.

Alparslan ÖZÝAZYJY

Terjime eden: Berdi Saryýew Medisina