

# Çilime degişli birnäçe mesele

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Çilime degişli birnäçe mesele ÇILIME DEGIŞLİ BIRNÄÇE MESELE

1. Çilim temmäki (tütün) ösümliginiň (nikotina tabakum) guradylan ýapraklaryndan taýyalanylýar. Temmäki, puro, ysgalýan temmäki we hatda çeýneme görnüşleriniň ulanylyşy ýaly, şybyk bilen hem çekiliп bilinýär. 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. Yöne, şübhесiz, çilim (sigaret) görnüşindäki ulanylyşy organizme iň zyýanly bolan temmäki ullanma endigidir.

2. Çilim tüssesinde (dumanynda) 4000 töweregi himiki madda bardygy anyklanylypdyr. Hut şeýle, siz ýalnyş 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 ölümne 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 soralyp bilner. Aslynda çilim çekýänler zäherlenyändirler. Yöne ýuwaş-ýuwaşdan zäherlenyärlər. Bu çilimkeşleriň birbada zäherlenip, ölmeyändikleriniň 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 mäzlerinden 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. Yürekde 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 ýygyllygy 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 sapar öñküden artyk urar. Yürekden 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 öñ ýürek agyry geçirenlerde çilim bilen ýürek agyrlary başlap biler.

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

8. Uzak ýyllar çilim çekenlerde köp mukdarda keseller ýuze çykýar. Esasylaryndan gysgaça beýan edeliň.

■ Çilimiň iýmit siñdiriş sistemasy bilen baglanyşykly zyýanlary

1. Çilim işdäni kesýär.

2. Siñdirimi 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 getiryär.

2. Gol we aýak damarlarynda dolmalara, öni 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, öni bilen miokard infarkta (ýürek agyrysy) ýer taýýarlaýar. Miokard infart bu gün ýurdumyzda-da, bütün dünýäde-de iň esasy ölüm sebäbidir. Çilim çekýänleriň arasynda çekmeýänlere görä hem infarkt, hem infarkt, hem-de infarktdan ölüm iň az 10 esse artyk görülyär.

## ■ BEÝLEKI BIR TOPAR ZYÝANLARY

1. Yatkeşligi küteldýär ( çünkü 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. Yüzde ýygыrt emele gelmegine, gasyn atmagyna ýol açýar.

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

5. Bäbegi emdiren enelerde nikotin ene süýdune, yzyndan hem bäbege 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, şübhesisiz, 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 öñ 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 öñ ýürek agyry geçirenlerde çilim bilen ýürek agyrysy başlap biler.

Alparslan ÖZÝAZYJY

Terjime eden: Berdi Saryýew Medisina