

Шылым шегудің денсаулыққа әсері

Шылым шегу ауыр дертке және тәуелділікке әкеледі

Темекі тұтанған кезде шылым жанады және түтін шығады. Темекі түтінінде 8000-нан астам химиялық зат немесе «түтін құрамдастары» анықталған. Денсаулық сақтау ұйымдары өкпенің қатерлі ісігі, жүрек-қан тамыр ауруы және эмфизема сияқты шылым шегумен байланысты аурулардың себептері немесе ықтимал себептері ретінде олардың шамамен 100 сыныптаған. Басқаларды айтпағанда, осы құрамдастарға күшән, бензол, бензопирен, көміртек тотығы, ауыр металдар (мысалы, қорғасын, кадмий), цианид сутегісі және шылымдық нитрозамин жатады.

Барлық темекі зиянды ма және тәуелділікке әкеледі ме?

Иә, барлық темекі зиянды және тәуелділікке әкеледі. Сатылымда әр түрлі сипаттағы әрқилы темекі брендтері болғанымен (мысалы, темекі қоспасының үлгісі, диаметрі, ұзындығы, әрі шайырдың, никотиннің немесе көміртек тотығының мөлшері), шылым шегушілер осы сипаттар бір темекінің екінші темекіден зияндығы немесе тәуелділігі аздау екенін білдіреді деп ойламауы қажет.

Шылым шегуді тастау өте қиын болғанымен, миллиондаған шылым шегушілер темекі шегуді сәтті тастап кеткен.

Шайырдың, никотиннің және көміртек тотығының мөлшері

Шайыр

Шайыр темекі түтінінде болатын бөлшектердің қалдығы болып табылады. Ол дара химиялық зат емес, ол бірнеше мың түтін құрамдастарының тіркесімі болып табылады. Шайыр зертханалық шарттарда бөлшектерді сүзгіде ұстап, суы мен никотинін шығарып алу арқылы өлшенеді.

Никотин

Никотин темекі өсімдігінің жапырағында табиғи түрде пайда болатын химиялық зат болып табылады. Темекі жағылған кезде никотин түтінге беріледі. Никотин, тәуелділікке әкелгенімен, шылым шегуге қатысты аурулардың басты себебі емес.

Көміртек тотығы

Көміртек тотығы темекі түтінінде түзілетін газ болып табылады. Көміртек тотығы шылым шегушілерде кездесетін жүрек-қан тамыр ауруының (жүрек ауруының) негізгі себебі ретінде айқындалған.

Қосалқы түтін

Қоршаған ортадағы темекі түтіні (environmental tobacco smoke, ETS) ретінде белгілі қосалқы түтін шылымның тұтанған ұшынан бөлінетін түтіннің және шылым шегушілер сыртқа шығаратын түтіннің тіркесімі болып табылады.

Денсаулық сақтау ұйымдары, Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымын қоса алғанда, қосалқы түтін нәтижесінде аурулар пайда болатынын тұжырымдады. Бұларға шылым шекпейтін ересектер арасындағы өкпенің қатерлі ісігі және жүрек ауруы, сондай-ақ

балаларда кездесетін аурулар, соның ішінде демікпе, респираторлық инфекциялар, жөтел, пысыл, отит (ортаңғы құлақ инфекциясы) және сәбидің кенет өлу синдромы. Сонымен қатар, денсаулық сақтау мамандары қосалқы түтіні ересектердің демікпесін асқындырып, көздің, тамақтың және мұрынның тітіркенуіне әкелуі мүмкін екенін мәлімдеді.

Жұртшылық осындай тұжырымдар жөнінде хабардар болуы қажет және қосалқы түтін бар орындар немесе шылым шегуші ретінде шылымды қашан және басқалардың жанында шылым шегу жайында шешім қабылдауда осы тұжырымдарға сүйенуі керек. Шылым шегушілер балалардың немесе жүкті әйелдердің жанында шылым шекпеуі қажет.

Сатылымдағы кейбір темекінің құрамында түтін иісінің аздығы немесе түтіннің аз көрінуі сияқты түтінге қатысты сипаттары бар. Осындай сипаттар бұл өнімнің басқа темекіге қарағанда шылым шегушілерге немесе шылым шекпейтіндерге зияндығы аз дегенді білдірмейді.

Шылым шегу және жүктілік

Жүкті әйелдер шылым шекпеуі қажет және кез келген өзге никотин өнімдерін пайдаланбауы қажет.

Денсаулық сақтау ұйымдарының мәліметіне сәйкес, жүктілік алдында немесе барысында шылым шеккен әйелдер мына жағдайларға өте бейім болады:

- мезгілінен бұрын босану, жүктілік қиындықтары және өлі нәресте
- сәби салмағының аз болуы. Салмағы аз сәбилер бала және ересек жасындағы ауруларға, тіпті өлім жағдайына өте жақын болады.
- сәбидің кенет өлу синдромына шалдыққан балалар
- өкпе функциясы шектеулі сәбилер

Егер сіз жүкті болсаңыз немесе өзіңізді жүкті деп ойласаңыз,
шылым шекпеңіз.