

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
РЕСПУБЛИКА ТАЪЛИМ МАРКАЗИ**

Алижон Аминов

**ЧЕКИШ – ЁШЛИК, ГЎЗАЛЛИК
ВА САЛОМАТЛИК
ДУШМАНИ**

Тошкент 2006

Муаллиф: **Алижон Аминов** – тиббиёт фанлари
номзоли. **Олий тоифали шифокор.**

~~Зона мақор~~ **Қўлланма** Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги Республика Таълим маркази экология ва саломатлик бўйича илмий-методик кенгашнинг 2005 йил 17 май қарори билан нашрга тавсия этилган.

Рисола ўқитувчиларга, юқори синф ўқувчиларига ва кент жамоатчилиikka мўлжалланган. Ундан синф соатларида, оналар мажлисларида ва давра суҳбатларида фойдаланиш мумкин.

Маъсул муҳаррир **Аминов А.**
Корректор **Гуломова Н.**
Техник муҳаррир **Абдувалиев Ф.**

«Зарқалам» нашриёти

«Зарқалам» маъсулияти чекланган жамият.
Босишга рухсат этилади 12/VII-06 йил
Қоғоз бичим 84x108 1/32
Шартли босма табоғи 3,0. Адади 1000 нусха.

Баҳоси келишилган нарҳда.

ХТ «Давқарова Г.К» босмаҳонасида чоп этилди.
Чилонзор «TS» даҳаси 56-уй.

0005 11540

«Жаҳон соғлини сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра ҳар 8 сонияда тамаки чекишдан кимдир дунёдан кўз юмади»

МУҚАДИММА

Кейинги йилларда матбуотда, радио ва телевиденияда чекишни соғлиққа зарари ҳақида тинмай ёзилапти, эпитиришлар ва кўрсатувлар берилапти. Бир қарашдан оддий эрмакка ўхшаган сигарет чекишга бутун дунё миқёсида кескин кураш олиб борилишига нима сабаб ва қандай асос бор? Бу масалани жиддийлигига узоқ йиллар мобайнида катта миқёсда олиб борилган илмий текширишлар кузатувлар ва статистик маълумотлар асос бўлади. Тамакининг инсон соғлиғига таъсири яширинча аста секинлик билан йиллар давомида йиғилиб бориб сўнгра намоён бўлади. Унинг маккорлиги ва хавфи ҳам ана шу узоқ йиллар муттасил сигарет чекишдан сўнг намоён бўладиган оғир касалликлардадир. Касалликлар кашандада жуда секинлик билан ривожланади. Кўпинча чекувчилар шунча йил сигарет чексам ҳам, ҳали бирорта оғир касаллигим йўқ. Сигарет чекишдан роҳатланаман, мураккаб масалаларни менга ҳал қилишда ёрдам беради. Врачлар бўлса ваҳима қилишаверади деб айтиб юришади. Улар эрталабки тутиб қоладиган йўталларини шамоллашдан, ошқозондаги оғриқлар, зарда қайнашини бирор ёқмаган таом еганимдан, сигарет чекиш оқибатида пайдо бўлган бошқа касалликларни ҳам сигарет чекишимга алоқаси йўқ деб юришади. Бунга сабаб кўпчилик чекувчилар сигарет тутунини одам организмига зарарли таъсири ва унинг оқибатида пайдо бўладиган оғир касалликлар ҳақида етарли маълумотларга эга бўлмаганлигидандур. Жаҳон миқёсида ёшлар орасида, айниқса, аёллар ва ўспирин қизлар орасида чекувчилар сонини ортиб бориши дунё олимларини хавотирга соляпти. Бутун дунё соғлиқни сақлаш ташкилотининг кўрсатишича, сигарет чекиш одам соғлиғига раҳна солиб, оғир касалликлар пайдо бўлишида катта рўл ўйнайди. Россия Соғлиқни сақлаш Вазирлигига қарашли тиббиёт профилактикаси илмий тадқиқот Марказини берган маълумотга қараганда, сигарет чекиш 14 та оғир

касалликни вужудга келтириши аниқланган. Бу маълумот жаҳон олимлари томонидан ҳам тан олинган. Жумладан, ўпка ва бронхларда пайдо бўладиган касалликларнинг 92, оёқ томирларининг девори қалинлашиб торайиб, қон ўтишини қийинлашувини сабабли содир бўладиган оёқ панжалари қорасони (гангрена)ни 95, ошқозон ракини 72, қовуқ ракини 70 фоизи айнан чекиш оқибатида вужудга келади.

Сизга ҳавола қилинаётган ушбу рисолада тамаки чекишнинг пайдо бўлиш тарихи, тамаки таркибидаги захарли моддалар ҳақида, чекиш оқибатида пайдо бўладиган касалликлар, аёл организмига чекишни зарарли таъсири, аёлнинг хомиласини тақдири, ҳамда чекишни ташлаш йўллари баён қилинган.

ТАМАКИ ЧЕКИШНИНГ ТАРИХИ

Тамаки чекиш жуда қадим замонларда бошланган. Кўхна Хитой йилномаларида бу ҳақда маълумотлар берилган. 3000 йил аввал чекиш учун ишлатилган турбка Кипр оролидан топилган. «Тарихнинг отаси» грек олими Геродотнинг (Эрамиздан аввалги 484-425 йиллар) ёзишича: «Скифлар ва Африка аҳолиси тутун берувчи гиёҳларни чекишган». Қадимги Американинг хиндулари ёввойи ўсувчи тамаки баргини маккажўхори баргига ўраб чекишган. Осиё ҳалқларига ҳам тамаки чекиш қадимдан маълум бўлган. Эрамиздан аввалги асрларда яшаган, ҳинд, япон ва корейсларнинг тамаки чекишгани ҳақида маълумотлар бор. Европада эса тамаки чекиш Христофор Колумб Американи кашф қилиши билан бошланган. Америка қитъасидаги Колумб капитанлик қилган кема аъзолари биринчи бўлиб Гуанагани оролига қадам қўйишган. Бу оролга Христофор Колумб Сан-Салвадор деб ном қўйган. Америкалик хиндулар оқ танли кишиларнинг улкан кемаларни хайрат ва хаяжон билан томоша қилишган. Хиндуларнинг кийим бошлари, кўринишлари, оғиз ва бурунларидан улар чекаётган гиёҳдан чиқаётган тутунлар оқ танлиларни ҳам хайратга солган эди. Бу гиёҳ ингичка қилиб ўралган бўлиб, унинг учи чўеланиб турар эди. Бу қуритилиб ўралган баргини хиндулар «сигаро», ўраш учун

ишлатилаётган тамаки баргини «Петум» деб аташган. Ҳиндулар тамакини сигара қилиб ўраб чекишдан ташқари ёғочдан ясалган узун трубкалар воситасида ҳам тамаки чекишган. Унинг бир учи иккига бўлинган бўлиб у бурун тешикларига тиқилган. «Петум» иккинчи учига кўйиб ёндириб тутуни бурун орқали тортилган. Ҳиндулар бу трубкани «тобако» деб аташган. Ҳиндуларнинг катта ёшдагилари, аёллари, хатто болалари ҳам тамаки чекишган. Тамакининг кайф берувчи таъсирини Ҳиндулар унинг сеҳрли кучи деб, уни диний маросимларда чекишган. Тамаки тутунини куёшга қараб пуфлаб юбориб туришган. Чунки Ҳиндуларни урф одатларига кўра куёшда «Буюк ҳаёт руҳи» Маннито яшайди. Унга сигарет тутунини қурбонлик қилиб чекишган, сўнгра вақт ўтган сари, аста секинлик билан тамаки чекиш уларнинг одатига айланган. Ҳиндулар дўстлик рамзи сифатида меҳмонга тамаки чекишни таклиф қилишган. Агар меҳмон чекишни истамаса, бу душманлик белгиси сифатида қабул қилинган. Колумб ва уни денгизчиларига ҳам «сигаро» ва «табако» чекишни таклиф қилишади. Улар буни мамнуният билан қабул қилишади. Бошида уларда кучли йўтал, бош айланиши, кўздан ёш оқишлар каби нохуш ҳолатлар бўлади. Лекин «мазза» қилиб сигарет чекиб юрган ёшу қари, эркагу аёл Ҳиндулар олдида паст кетмасликка уруниб, ўзларини нимжон қилиб кўрсатмасликка интилиб, қанчалик қийналишмасин, лекин мардона чекишни давом этиб охири оқибат авваллари сезмаган кайфни ҳис қила бошладилар. Ватанга қайтгач денгизчилар, ватандошларига янги дунёнинг ярим-яланғоч, бақувват, мард Ҳиндулари ҳақида, уларнинг оғиз ва бурунларидан чиқадиган тутунлари ҳақида гапришганда ҳеч ким уларга ишонилмади. Чекувчи денгизчиларга эса эси оғган кишиларга қарагандай қарашди. Тез кунлар ичида олиб келган тамаки заҳиралари тугади. Лекин «Сигара, тобако» деган номлар дунё халқлари орасига кира бошлади. Л.Брисловскийнинг текширувларига қаранганда, «тамаки» сўзи чекиш учун Европада ишлатилган тамаки баргларининг Американинг Табаго вилоятидан келтирилганлиги билан боғлиқдир. Колумбнинг биринчи сафаридан кейин чекувчилар сафи кенгаймади. Колумбнинг иккинчи сафари 1496-йилдан кейин эса у оммавий тус олди чунки унинг бу

сафариди роҳиб Роман Пана ҳамроҳлик қилиб борган эди. Роҳиб Испанияга қайтгач «Янги дунё одамларининг урф-одатлари» деб аталган китобини ёзиб тарқатди. Китобнинг катта қисми ҳиндуларнинг урф-одатларига бағишланган эди. Унда ҳиндулар диний маросимлар пайтида тамакини куюқ тутатиб, ундан нафас олиб маст ҳолатга тушиб, сўнгра дармонсизланиб йиқилиб, ухлаб қолишлари баён қилинган эди. Тамакининг кўк барги, кули дори сифатида айниқса яраларни даволашда ишлатилиши ёзилган эди. Роҳиб тамаки уруғини кўп миқдорда олиб келиб, Испанияда катта майдонларга экиб тарқатди. Сўнгра тамаки экиш Португалия, Испания ва жанубий мамлакатларига ҳам ёйила бошлади. Савдогарлар улардан тамакини арзон нарҳда олиб, Шимолдаги мамлакатларида катта фойда эвазига сотиб, чекишни дунёда кенг тарқалишига сабаб бўлдилар.

Франсияга тамаки уруғини 1560 йилда Француз элчиси Жан Нико келтирган. У қиролича Екатирина Медичини кўнглини бўлаш учун унга янги «дори»-тамаки кукунини совға қилган. Қироличани кўп йилдан бери бош оғриғи безовта қилар эди. У тамаки кукунини хидлагандан сўнгра унда бош оғриғи азоби бир оз камайган. Тамаки таъсири қисқа муддатли бўлгани учун уни тез тез ҳидлаб турган, кейинчалик қироличага тамаки кукунига сарой табиблари турли ёқимли ҳидли гиёҳлар аралаштириб бериб туришган. Уша замон табиблари тамаки таъсирида бош оғриғи камайганини кўриб, уни шифобахш гиёҳлар қаторига кўшишган. Қадимги Испан китобларида бирида тамакининг шифобахш хусусиятларини қуйидагича баён қилади: «Тамаки уйқуни пайдо қилади, чарчоқни олади, оғриқни қолдиради, айниқса бош оғриғини, нафас қисилишни енгиллаштиради». Бошқа Испан муаллифи Микола Монардес тамаки ширасини тиш оғриғини қолдиришда, қайнатмасини қабзиятда, баргини қон оқишни тўхтатишда, ундан тайёрланган малҳамни хавфли ўсмаларни даволашда қўллашни тавсия қилган. Тамакининг шифобахшлиги мақталиб, ҳатто ўлат тарқалганда уни ҳар куни чекиб турилса уни олдини олади деб тавсия қилишган. Қиролича Екатирина Медичи бош оғриғини енгиллаштирган тамаки кукунини олиб келган Жан Никога, бу «мўжизакор» дорида унинг номини бериб «никотин» деб атаб бошлаган.

Кейинчалик бу атама ботаник терминга айланган. Никотин алколоиди-тамакидаги кайф берувчи ва одамни ўзига нашаванд қилиб бойлаб қўювчи модда орадан 250 йил ўтгач аниқланди. Қироличага тақлид қилиб сарой аёллари ҳам тамаки кукуниний ҳидлай бошлашди. Бу урфга айланди ва бутун Европага тарқалди. Заргарлар ва рассомлар қимматбаҳо тошлар ва гўзал суратлар билан безалган тамакидонларни ишлаб чиқиб сота бошлади. Урф бўлган тамакини ҳидлаш уни чекиш билан алмашди ва тез орада бутун дунёга тарқалди. XVIII аср охирига келиб дунёда тамаки чекиш кириб бормаган бирорта мамлакат қолмади. Тамаки монополияси, уни ишлаб чиқарадиган давлатларга жуда катта даромад келтира бошлади. Ҳамма миллатлар, барча динга мансуб бўлган одамлар бойлар, камбағаллар ҳам бирдай чека бошлашди. XVIII асрда турли ўсимликлар ва ҳайвонлар оламини ўрганган машҳур табиатшунос олим Карл Линнейдан одам қайси жонзотлар гуруҳига киради деб сўрашганда, у ҳазил тариқасида бу икки оёқли, патсиз, тамаки чекувчи жонивор деган эди.

Олимларни кўп йиллик илмий текширувларидан маълум бўлдики, тамакининг шифобахш хусусияти йўқ экан. Уни чекиш инсон учун ҳеч қандай фойда бермайди. Тамаки тутуни инсон организмга катта зарар етказиб, барча аъзоларни заҳарлаб турли касалликлар пайдо қилади.

ТАМАКИНИНГ ТАРКИБИ

Тамаки бир йиллик ўсимлик, у ҳамдўстлик мамлакатлари ҳудудидан Крим, Кавказ, Марказий Осиё, Украина, Белорусия, Чувашистон, Молдовада экиб ўстирилади. Сигарет ишлаб чиқариш учун ишлатиладиган тамаки барги сўлтиб қуритилади, ферментация қилинади ва навларга бўлинади. Тамаки баргида қатор органик моддалар бор: жумладан никотин, никотелен, никотоллин, органик кислоталар, оксил моддалар, эфир мойлари, ёғлар, ёғоч толаси ва ҳ.к. Сигарет тутатиб чекилганда, сигаретни уч қисмида температура 600 С0 ва ундан баланд бўлади. Тамаки ва сигарет қоғози ёнишидан ҳосил бўлган тутунда куйидаги моддалар бўлади: Бензпирен мишьяк оксиди, радиактив полоний, пирен, антроцен, сероводород, уксус, синил,

чумоли ва мой кислоталари, углевод оксиди ва бошқалар. Бу санаб ўтилган моддалар орасидаги энг заҳарлиси никотиндир. Буни никотин кислотаси билан алмаштирмаслик керак. Никотин кислотаси (Ниацин) 1867 йили сунбий равишда олинган. Уни никотинга ҳеч қандай алоқаси йўқ. Бу кислота тиббиётда дори сифатида ошқозон, ичак, жигар, қандли диабет, хафақон ва ҳоказоларда ишлатилади.

Никотин заҳар. У ҳеч қандай шифобахш хусусиятга эга эмас. Бу мойсимон модда алколоид никотин кислотаси кашф қилинишидан 50 йил аввал Раймон ва Поссельт номли олимлар томонидан тамакидан ажратиб олинган. Никотин жуда кучли заҳар. Буни англиялик ўғрилар XVII асрдаёқ билишган. Улар ўз қурбонларга тамаки кукунини вискига қўшиб ичириб, беҳуш қилиб уларни мол-мулкларини ўғирлаб кетишган. Деҳқонлар тамаки кукунини сочиб ўсимликдаги хашоротларни қиришган. Қуюқ тамаки тутуни билан олма зараркундаларини йўқотишган. Бундай пайтда баъзи бир боғбонларни ўзлари ҳам тутундан заҳарланиб қолишган. Ҳаддан зиёд тамаки чекиб вафот этганлар ҳам бўлган. 1934 йили Ницца шаҳрида бир гуруҳ ёшлар бир ўтиришда ким кўп сигарет чекади деб мусобақалаштишган. Уларнинг орасида 2 та йигит тўхтовсиз 60 донадан папирос чеккандан сўнг иккаласи ҳам никотиндан заҳарланиб ўлган. Никотиннинг миқдори арзон тамакиларда кўпроқ бўлади. Олимларни аниқлашича 1-2 томчи никотин отни ўлдиради. Худди шундай миқдордаги никотин олам учун хавfli бўлиб 20 дон папиросда бўлади. Тамаки таркибида никотиндан бошқа никотинга ўхшаш қатор моддалар бор. Жумладан никотеин, никотиллин, никотемин, анабазин. Бу моддалар ўзлари ўсимликда алоҳида бўлмайди. Тамаки таркибида ҳар бири оз миқдорда бўлиб, асосий алколоид никотинни заҳарли кучини кучайтиради.

Тамаки таркибида яна қуйидаги моддалар мавжуд:

- кислоталар билан бириккан алколоид, микомин ва бошқалар;
- органик кислоталар: синил, шавел, сирка, чумоли, валериан ва ҳоказолар;
- эфир мойлари: бу ҳар бир тамаки турида бўлади; Эфир мойлари кучли заҳарлар бўлиб нерв, юрак, тери, қон

- томир тизимларига ҳалокатли таъсир қилади. Буларнинг заҳарли кучи никотиндан кам эмас;
- 25 фоиз гача оксиллар: улар тамаки тутаб ёнганда ёқимсиз ҳид беради;
 - ўсимлик мойлари;
 - ёғоч толалари. Бу ўсимликни склети ва шаклини ташкил қилади;
 - инсектицидлар (маргумуш, цианитлар ва ҳоказолар) Булар тамакининг зараркунандаларига қарши ишлатилади. Бу моддалар тупроққа тушади, ёмғир сувида эриб тамаки томирлари орқали сўрилиб, ўсимлик баргида йиғилади.
 - заҳарли моддалардан қўрғошин ва висмут ҳам бўлади. Булар ҳам тамаки таркибидаги заҳарли моддаларнинг ҳаммаси ҳам эмас. Қашандаларнинг нафас йуллари-трахея, бронхларда йиғилиб бораётган радиактив полоний-210 га нима дейсиз? Радиактив полоний одам организмига тамаки тутуни орқали киради. Кўп йиллар аввал ҳавода радиактив қуроллар кўплаб портлатиб синалган эди. Шунинг учун бу қуроллардаги полоний 210 ҳозирги кунда тупроқда катта миқдорда мавжуд бўлиб, у озиқ моддалар қаторида тамаки томирлари орқали шимилиб, унинг баргида йиғилади ва сигарет тутуни билан чекувчини ўпкасига киради. Полоний 210 ҳавфли нурланиш беради. Бу нурланиш одам организмида ўсмаларни пайдо қилади.

Чекиш мобайнида, тамаки тутаб ёниши жараёнида пайдо бўладиган заҳарли моддалар орасида ис гази-углерод оксиди катта аҳамиятга эга. У тамаки пайдо қиладиган тутунни 10 дан 1 қисмини ташкил қилади. Углерод оксидининг молекулалари оддий тузилган ва кичик, ҳамда у одам организмига энг мукамал қилиб ясалган филтрдан ҳам тўхтамай ўтиб киради. Унинг асосий таъсири қонга қаратилган бўлади. У кислородни ўпкадан тўқимага олиб борадиган қизил қон таначаларига таъсир қилиб уларни фаолиятини кучли бузиб юборади. Чунки у қизил қон таначасидаги кислородни гемоглобинга бирикишига тўсқинчилик қилиб у билан ўзи бирикиб олади ва карбонксигемоглобинни ҳосил қилади. Бунинг натижасида организмда кислород етишмовчилиги пайдо бўлади. Бир

дона сигарет чекилганда қонда 10 фоиз карбоксингеоглабини ҳосил бўлади. Углерод оксиди таъсирида қон томирлари деворида қон қуюлиши содир бўлади. Бу ерларга холестерин чўкиб атеросклероз пайдо бўла бошлайди. Томирларнинг зарарланиш даражаси чекувчини кун давомида неча дона сигарет чекиши ва уни неча йилдан бери чекиб келаётгани билан боғлиқ. Қанча кўп ва узоқ йиллар чеккан бўлса шунча томирларида кучли ўзгаришлар бўлади. Тамаки ва сигарет қоғозини тўтаб ёнишида қорамой ва бензипрен ва шунга ўхшаш моддалар пайдо бўлади. Бу мойлар кучли ҳидга эга бўлади. Сиз буни сигаретни чекиб тугатганингизда унинг қолдиғида, фильтрида сарғиш кўнғир ранг пайдо бўлишида кўп кузатгансиз. Сиз шу қорамойни томчима-томчи ўз ўпкангизга ва у орқали бутун баданингизга киргизгансиз. Радиактив полоний 210 га қора мой қўшилиб одам организмига кириши уни рак касаллиги билан оғришига замин тайёрлайди. Тамаки тутуни билан ўпкангизга кираётган, бу юқорида санаб ўтилган моддалардан бирортаси ҳам одам организмига фойда келтирмайди. Балки ҳаммаси организмни турли томонларига заҳарли таъсир қилиб, ҳамма аъзо ва тизимлар фаолиятини шикастлаб издан чиқариб, турли касалликларни юзага келтиради. Тамаки таркибидаги ҳар бир заҳарли модда учун ўзини таъсир қилиб уни фаолиятини издан чиқариб, емириб, ҳалокатга учратадиган аъзоси бўлади. Худди ўқ ўз нишонига урилганидек, бу моддаларнинг ҳам ўз нишонга олган аъзолари бўлади. Баъзи ҳолатларда бу заҳарли моддалар ўзаро бирлашиб, бир-бирини таъсирини кучайтириб, айрим аъзоларни емиради. Масалан: бош мия, юрак, ўпка ва бошқаларни.

СИГАРЕТ ЧЕКИШ ВА ЎПКА КАСАЛЛИКЛАРИ

Нафас олиш аъзолари чекувчиларда 100 фоиз зарарланади. Чунки улар ўзларига тамаки тутунининг зарбасини биринчи бўлиб оладилар. 40-50⁰ С температурада бўлган иссиқ тутун оғиз бўшлиғига таъсир қилиб, оғиз шиллиқ пардаларини яллиғлантириб — стоматит, милкларни яллиғлантириб—гингивитни пайдо қилади. Қашандаларнинг

милклари оқиш рангда бўлиб тез-тез ундан қон оқиш туради. Чунки тамаки тутуни организмдаги "С" витаминини емириб туради. Шу сабабли томирлар мўрт бўлиб қолади. Тамаки тутунидаги қора мой чекувчининг тишларини қоплаб, сариқ рангга айлангириб, уни эмалини емириб, карисни вужудга келтиради. Шунинг оқибатида тишлар емирила бошлайди. Тамакидаги никотин сўлак безларини нерв охирилари кўзгатиб тургани учун улар кўплаб сўлак ажратишади. Шу сабабли кашанда доим туфлаб туришга мажбур бўлади. Кашанданинг оғзидан эса ёқимсиз ҳиди анқиб туради. Тамакининг тутуни таъсирида товуш бойламлари шишиб йўғонлашади, ва уларнинг эгилувчанлиги йўқолади, шунинг учун кашандаларнинг овози хириллаган, йўғон бўлади. Тамаки тутуни нафас йўларидан кўп йиллар давомида ўтаверганидан бурун, ҳалқум, ҳиқилдоқ, трахея, бронх ва бронхиолалар шиллиқ пардаларида яллиғланишлар вужудга келади. Инсон нафас олиш йўлари 2 қисмдан иборат: 1. Нафас олиш йўллари. 2. Бевосита ҳаво алмашадиган қисми-ҳаво пуфакчалари. Олинган ҳаво нафас йўларидан ўтиб, унда исийди; намланади, чанг, микроб ва бошқа нарсалардан тозаланиб, кислород алмашинувига тайёрлаб борилади. Бу йўллар махсус суюқлик ишлаб чиқарадиган ва ҳилпиллаб турадиган киприкчалар билан қопланган хужайраларга эга. Бу киприкчалар нафас йўлига тушган чанг ва микробларни суюқликка ўраб пастдан юқорига қараб соатига 2 см тезликда ҳаракат қилади ва йўтал пайдо қилиш марказига етказилади. Бунда одам ичига қаттиқ нафас олади. Товуш бойламлари беркилиб кўкрак мушаклари кетма-кет қисқаради. Натижада ўпка ичида босим ортиб кетади. Товуш бойламлари ораси бироз очилади ва ўпкадан катта куч билан - 30 м сек тезликда ҳаво отилиб чиқади. У ўз йўлидаги барча ёт нарсаларни ташқарига олиб чиқиб ташлайди. Шундай қилиб йўтал соғлом одамда бўладиган нафас йўллари тозалаб турадиган жараёндир. Кашандалар йўтали эса кўпинча сигарет таркибидаги захарли моддалар таъсиридан келиб чиқади. Бу моддалар ўпкага кириб уни захарлайди. Аниқланишича, битта сигарет охиригача чекилганда ўртача 5 литр тутун ҳосил қилар экан. Унинг бир куб см да 6000 дона қора мой томчиси, 6000 дона қора

курум зарраси бор. Бунн 5 литрга кўпайтирсангиз миллиард-миллиард қора курум зарралари-ю, қора мой томчилари мавжуд эканлиги маълум бўлади. Чекувчи 1 донна сигаретни ўрта ҳисобда 15 марта ичига тортиб тутунни ўпкасига киргизади. Агар у 1 кунда 20 донна сигарет чекса у 1 йилда 109 500 марта 10 йилда эса 1 100 000 марта ўпкасига тутун киргизади. Энди, сиз азиз юртдошларимиз, ўтириб, дўппини ёнга қўйиб кўзингизни юмиб, бу ўпкангизга кираётган заҳарлар, қора курум ва қора мой томчиларини кўз олдингизга келтиринг!

Заҳарли моддалар йиллар мобайнида киши организмидоғи ҳимоячи ҳужайраларни аста секин емириб ҳалок қилаверади. Бунинг оқибатида ҳилпилаб турувчи ҳужайралар батамом ҳалок бўлади. Унинг ўрнини куоқ суюқлик ишлаб чиқарувчи ҳужайралар эгаллайди. Ҳилпилаб турувчи киприкчалари бор бўлган ҳужайраларни ҳалок бўлганлиги натижасида нафас йўлларидаги шилиқ моддаларни ташқарига чиқиши қийинлашади. Шунини учун ҳам кашандани ўқтин ўқтин йўтал хуруж тутиб, у кечалари ухломмай қийналиб чиқади. Кашандада сурункали зотилжам, сурункали бронхит, ҳатто ўпка сили ёки раки бўлиши учун ҳам қулай шароит вужудга келади. Қўпинча чекувчи йўталиш тамаки чекишдан деб касалликни ўз вақтида даволатмай вақтни бой бериб касалликнинг оғир турига дучор бўлиб қолади. Кашандаларда бронхларнинг яллиғланиши касаллигини — «чекувчилар бронхити» чекмайдиганларга қараганда 3-4 марта кўпроқ учрайди. Ҳавонинг совуқ кунларида уларнинг ўпкаларидаги касалликлар авж олади. Кашандаларда бўлган доимий йўтал таъсирида алвеолаларнинг деворлари кенгайиб ёрилиб, бир бирига қўшилиб кетиши натижасида, ўпка эмфиземаси номли касаллик пайдо бўлади. Бу касалликнинг 80 фоизи чекувчиларда учраши олимлар томонидан исботланган.

Агар кашанда чекишни ташласа ойма ой аста секин бронхлардан тамаки чекишдан йиғилган заҳарли моддалар йўтал орқали ташқарига чиқариб ташланиб, бронхлар тозалана боради ва ҳаво ўтиши тиклана боради. Ҳатто ўпкадаги бронхит ва эмфизема кучайиб кетган пайтда ҳам чекишни ташласангиз, йўтал камайиб нафас олишингиз енгиллашади. Кўп йиллар сигарет чекиш натижасида

шикастланган ўпқада сил касаллиги вужудга келишига мойиллик пайдо бўлади. Олимларнинг аниқлашича, ҳар юз нафар катта ёшдаги силга дучор бўлган беморларнинг 95 фоизи чекувчи бўлган. Сил касали бўлган беморлар сигарет чекишса уларни даволаш амри маҳол бўлиб қолади.

Сил касаллигининг аломатларига аста-секин ҳолсизланиб, озиб бориш, кечалари терлаш, иситма, баъзан кўкрак қафасида оғриқ пайдо бўлиши, йўтал ва бошқалар киради. Булардан баъзилари устида тўхталиб ўтамиз. Сил касаллигида кўкрак қафасида бўладиган оғриқ плевра бўшлиғида ва сатҳида экссудат (суюқлик) ҳосил бўлиши билан давом этадиган яллиғланиш натижасида пайдо бўлади. Плевритда кўкрак санчиб оғрийди. Патологик процесснинг жойлашишига қараб оғриқнинг тарқалиши ҳам ҳар хил бўлади.

Иситма ўпка силининг дастлабки белгиси бўлиб, бошланғич даврида тана ҳарорати $37,5^{\circ}\text{C}$ атрофида бўлади, унинг тавсифи касалликнинг ривожланишига боғлиқ ўзгариб туради. Ўпка сили учун иситманинг гоҳ тушиб, гоҳ кўтарилиб туриши характерлидир. Иситма ва терлаш сил бактерияси заҳарли моддаларининг нерв системасига таъсир этиши сабабли бўлади.

Йўтал ўпка ва плевра касалликлари учун хос. Агар плевранинг таъсирланиши натижасида пайдо бўлса, бунда бемор қуруқ йўталади, бу йўтал кўпинча бемор учун азобли бўлади. Балғамли йўтал, ўткир трахеобронхит касаллигининг тўғалланишида, сурункали бронхитда, ўпка яллиғланишида, айниқса сил касаллигида учрайди ва унинг асосий белгиларидан бири ҳисобланади. Бадбўй тер чиқиши сил касаллиги учун характерли бўлади. Беморнинг териси, хусусан кафт ва қўлтиқ териси доимо терлаб туради. Касалликнинг ривожланиши натижасида бемор эрталабки пайтларда фарқ фарқ терлайди. Касаллик жуда зўрайганда бемор кечаси ҳам, кундузи ҳам терлайверади. Бироқ, ўпқада сил касаллиги процесси бошлангани билан касаллик аломатлари бўлмаслиги мумкин. Шунинг учун ҳам касалликнинг энди бошланган даврини аниқлаш учун флюорография усули қўлланилади. Ҳозирги вақтда сил касаллигини даволашда 30 дан ортиқ дори дармон ишлатилади. Бемор бу дорилар билан 6-12 ой давомида,

баъзан эса ундан ҳам кўпроқ муддат даволанади. Шундан кейин бемор бутунлай тузалиб кеттунига қадар, поликлиникада даволанади. Силнинг тарқалмаган тури билан оғриган беморлар касалхонада 1-2 ой давомида даволанадилар. Агар ўпкада яра пайдо бўлса, даво муддати 6 ойдан кам бўлмаслиги зарур. Антибактериал препаратлар сил касаллигини даволашда жуда таъсирчан ҳисобланади. Бироқ, сил билан оғриган бемор бутунлай шифо топиши учун кун тартибига тўла риоя қилиши, ўз вақтида сифатли овқат ейиши керак. Шундагина қўлланилган дори-дармонлар яхши наф беради. Бемор касалхонада даволанганидан кейин санаторийда даволанса яна ҳам яхши бўлади.

СИГАРЕТ ЧЕКИШ ВА ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИ

Ҳозирги кунда юрак қон томирлар касалликлари одамзотни барча касалликлари орасида биринчи ўринда туради. Чекиш эса бу касалликларни пайдо бўлишида асосий ўринни эгаллайди. Бу касалликлар чекилаётган сигаретларнинг сонига ва уни қанча кўп йиллар мобайнида чекканлигига қараб ўсиб боради. Қашандалар ўлимининг 79 фоиз сабаби юрак қон томир касалликларидандир. Сигарет чекиш атеросклероз касаллигини вужудга келишига олиб келади. Никотин буйрак усти бези (ички секреция бези)га таъсир қилиб, қондаги мойсимон моддалар-липидларни, айниқса холестериннинг миқдорини ошириб юборади, ҳамда уни ишлатилишини пасайтиради. Натижادا холестерин қон томири деворига кириб қон томир хужайраларини қўшувчи тўқма хужайраларига айлантириб, қон томирларини мўртлашишига ва торайишига олиб келади. Атеросклерозга бундай қон томир деворларидан майда парчалар ажраб чиқа бошлаб, майда қон томирларига тикилиб қола бошлайди.

Юрак қон томир тизимига ис газми-углерод оксиди ҳам ҳалокатли таъсир қилади. Ис газми таъсирида қон томир деворлари ёрилиб, қон қуйилади. Бу ерларга ҳам холестерин чўкиб атеросклерозни ривожланишини янада тезлаштиради.

Томирларни атеросклероз билан зарарланиши чекишни бир кунда кўп-озлиги, неча йил мобайнида чекиши билан

боғлиқ. Кашанда бир кунда қанча кўп сигарет чекса ва қанча узоқ йиллар уни чеккан бўлса, томирлардаги ўзгариш шунча катта бўлади. Текширувлардан шу маълум бўлдики, ашаддий чекувчиларнинг қон томирларида 82 фоиз атеросклероз бўлса, чекмайдиганларда 43 фоиз холос. Ана шунинг учун 50 ёшли чекувчиларнинг қон томирлари ҳолати 70 ёшдаги чекмайдиганларнинг қон томирлари ҳолати билан тенглашади. Яъни чекувчилар ўз қон томирларини камида 20 ёшга қаритиб юборадилар. Никотин қон томирларни торайтириб юбориш хусусиятига эга булганлиги учун турли аъзо ва тўқималарга қон етарли бора олмайди. Уларни кислород билан таъминлаш қийинлашади. Бундай шароитда юрак ортиқча юк билан зўриқиб ишлайди ва катта энергия сарфлайди. Бу ходиса пульснинг ўзгариши билан намоён бўлади. Сигарет чекилгандан кейин юрак уриши 18, 20 га ортади. Бунда юрак бир кечаю кундуз давомида ўз одатдаги вазифасини бажаришдан ташқари яна ортиқча 15 минг марта кўп зўриқиб ишлашга мажбур бўлади. Тез кунлар ичида кашанда ўз юрагини сеза бошлайди. Аввал унинг юрагида оғриқ пайдо бўла бошлайди. Агар кашанда сигарет чекишни давом эттирса, юракдаги оғриқларга уни нотекис уриши қўшилади, бунинг натижасида юрак мушаклари қон билан камроқ таъминлаади. Баъзи бир жойларига вақтинча қон бормай қолиши вужудга келади. Бу юрак ишемик касаллигини бошланишидан дарак беради. Бунда юракда қаттиқ тутиб қоладиган оғриқлар бир неча минутдан, бир неча соатларгача чўзилиши мумкин. Ёш ва ўрта яшар кашандаларда юрак ишемик касаллиги 13 баравар чекмайдиганларга қараганда кўпроқ учрайди. Юрак инфаркт миокардининг асосий сабаби ҳам сигарет чекишдир. Статистик маълумотларга қараганда, ҳар 100 юрак инфаркт миокардига учраган беморларни 88 таси кашанда бўлган. Ҳар кун 20 дона ва ундан ортиқ сигарет чекувчилар шу касаллик билан чекмайдиганларга қараганда 12 марта кўпроқ оғрийдилар. Инфаркт миокардини пайдо бўлиши қон томирлари спазмаси—томирнинг деворларини қисилиб, ундан қон етарли даражада ўтмай қолиши натижасида тўқималарни кислород ва озиқ моддалар билан таъминланишининг бузилиши муҳим аҳамиятга эга. Бундан ташқари қон қуюлишининг кучайиб кетиши натижасида

ҳам қон томирлар тромб билан беркилиб қолади. Шу тромб тикилиб қолган ердан қон нарига ўта олмай қолиши сабабли юрак мушаклари ҳалок бўлади ва инфаркт миокарди юзага чиқади. Никотинни қон қуюлиш тизимига қандай таъсир бор? Никотин буйрак усти безига таъсир қилиш натижасида ундан адреналин ва норадреналин деган моддалар ажралиб қонга тушади. Улар тромбоцитларни ёпишиш хусусиятларини кучайтиради. Бу эса тромб ҳосил бўлишини тезлаштиради. Америкалик олимлар К.Бекир ва Т.Дубин (1977 й) тамаки тутунида қоннинг қуюлиши ва тромбоцитларни бир-биринга ёпишиб қолишига сабаб бўлувчи моддаларни топишди.

Юрак мушакларига ис газининг ҳалокатли таъсирини кўп олимлар исботлашган. Тамаки тутуни таркибида у 4 фоизгача бўлади. Бу газ аввал айтганимиздек, гемоглобин билан бирикиб карбоксигемоглабинни ҳосил қилади. Бу ўз ўрнида қонда кислород миқдорини камайтиради. Аъзо ва тўқималарда кислород тақчиллиги вужудга келади. Бундан ташқари ис газини юрак мушакларининг оқсиги билан фаол боғлиниб, уни шиширади, мушакларни мойга айлантиради ва уларни ҳалок қилади. Бундай ўзгарган мушак толалари чўзилиб, юрак катталашиб кетади. Мушакларнинг қисқариши камаяди ва юрак фаолияти пасаяди. Бунинг натижасида кашандада юрганда ҳансираш, ҳаво етишмаслиги, оёқ ва бошқа жойларида шишлар, яъни юрак- қон томир етишмовчилигининг бошқа белгилари ҳам пайдо бўлади. Ана шу сабабларга кўра, кашандаларнинг юраги эрта қариб тез ишдан чиқади. Бунга мисол: АҚШ олимларидан Е.Хэммонд ва Д.Хоринларнинг 187766 кишини 20 йил давомида текширув ўтказиб, 50-64 ёшдаги кашандалар орасидаги ўлим, чекмайдиганларга кирганди 95 фоиз, ашаддий чекувчилар орасида эса 113 фоизга ортиқ эканлигини аниқлашган. Юрак инфаркт миокардига учраган ҳар 10 кишининг 9 таси олатда чекувчи бўлган.

СИГАРЕТ ЧЕКИШ ВА ХАФАҚОН КАСАЛЛИГИ

Никотин буйрак усти безларини кўзгатиши натижасида аввал айтганимиздек, қонга катта миқдорда адреналин

тушади. Бу ўз навбатида, қон томирларини торайтириб қон босимини оширади. Ҳар бир чекилган сигаретдан сўнг, қон томирлари 30-40 минут давомида торайиб туради, қон босими эса шу пайтда 10-50 миллиметр симоб устуни бўйича кўтарилади. Агар одам ҳар 30-40 минутдан кейин қайта-қайта сигарет чекиб турса, одамнинг қон томири донмий торайган ҳолда бўлади қон босими ҳам пасга тушмай юқори бўлиб тураверади. Статистик маълумотларга қараганда, чекувчилар чекмайдиганларга нисбатан 5 марта зиёд хафақон касали билан оғир эканлар. Хафақон касаллиги уларда навқиронлик даврида бошланиб, оғир турда кечади. қон босими бор ва мия қон томирларида атеросклероз бўлган беморларда мияга қон қуюлиши-инсулт юзага келиши мумкин. Бу ҳодиса чекувчи ҳаяжонланганда ёки хафагарчилигида қисқа вақт ичида кетма-кет катта миқдорда сигарет чеккандан кейин юзага келиши мумкин. Бунда никотин таъсирида хафақон касаллиги бўлган беморда қон босими бирдан кучли кўтарилиб 230-250 миллиметр симоб устунисида ва ундан ортиқ ошиб кетиши-хафақон кризисини келтириб чиқариши мумкин. Шу пайт беморда кучли бош оғриғи, кўнгил айниши, қусиш бўлади. Мия қон томирлари тонуси фаолиятини бошқарилиши бузилади. Томирлар деворидан ташқарига, мия тўқималарига қондаги суюқлик ўтиб уларни шиширади ёки улар торайиб беркилиб ёки кескин кенгайиб кетади. Натижада беморда ўчоғли белгилар пайдо бўлади: қўл оёқнинг жонсизланиши, гапиришининг қийинлашиши кабилар вужудга келади. Агар қон томирлар торайишидаги бундай ўзгаришлар тез ўтиб кетса, юқорида кўрсатилган белгилар йўқола бошлайди. Бунда ўтқинчи мия қон айланишининг бузилиши содир бўлади. Баъзан юқорига кўтарилган қон босими таъсирида қон томир ёрилиб мияга қон қуюлади. Бу жуда оғир касаллик. Бу кўпинча ногиронликка олиб келади. Айрим ҳолларда қон томир ёрилиб мияга эмас унинг пардасига қуюлади, бунда мия тўқимаси ҳалок бўлмайди. Беморда тўсатдан кучли бош оғриғи, кўнгил айниши, қусиш, тана ҳарорати кўтарилиши, пайдо бўлади.

Чекиш мия қон томирлари тромбозини ҳам пайдо қилиши мумкин. Масалан, бир киши тунги навбатчиликдан

сўнг нонушта қилмай оч қорнига 1 та сигарет чеккан. Тўсатдан чап қўли ва чап оёғи жонсизланиб қолган. Бироз вақт ўтгач у ўтиб кетган. Яна 1 та сигарет чеккандан сўнг қўл оёқдаги жонсизланиш қайталанган. Бу жонсизланиш аввалгидан кучлироқ бўлиб, у бир умр қўл оёғининг енгил фалажи билан қолган. Японияда 8 йил давомида 265 минг киши кузатишганда, энг кўп мия қон айланишининг бузилиши чекувчиларда кузатишган. Мияга қон қуюлиши-инсулт эса қунига 20 донга ва ундан ортиқ сигарет чекувчи ва шу билан бирга спиртли ичимлик ичувчиларда кўпроқ учраган.

СИГАРЕТ ЧЕКИШ ВА ОЁҚ ҚОН ТОМИРЛАРИ КАСАЛЛИКЛАРИ

Бу касалликларга дучор бўлган беморларни оёқларига нина санчилгандек бўлиши, юрганда тез чарчаш, оёқларда жонсизланиш, товон ва болдирларида қаттиқ оғриқлар безовта қилади. Касаллик уларда юришдан тўхтаб оёқларни уқаласа оғриқлар ўтиб кетиши ва яна 50-60 метр юрса оғриқларнинг оёқларда қайта пайдо бўлиши билан намоён бўлади. Касаллик авж олганда, оёқ панжалари совий бошлайди. Бу касалликни тўғридан тўғри сигарет чекиш билан боғлиқлигини олимлар аниқлаганига жуда кўп вақт бўлган. Касаллик авваллари қон томирлари торайиши-спазма, сўнгра унинг деворлари қалинлашиб беркилиб қолишлари билан юзага келади. Торайган қон томирлар оёқ мушакларига етарли миқдорда қон етказиб бера олмайди. Юрганда эса бу стильмовчилик янада кучайди. Чунки ҳаракат пайтида мушакларига катта миқдорда қон керак бўлади. Буни торайган қон томирлар қон билан етарли таъминлай олмайди. Шунинг учун мушаклар қонсираб оч қолади, бу эса ўз навбатида оғриқ ва мушакларнинг тортишиб тирилиши-судорогига олиб келади. қон томирларнинг торайиши кашандалар сигарет чекишни ташламай давом эттирган сари кучайиб, тобора торайиб бораверади. Бунинг оқибатида оёқ панжа учларига қон етиб боролмай қолади. Натихада оёқ панжалари оқаради, ҳаво иссиқ пайтида ҳам совқотадиган бўлиб қолади. Сўнгра оёқда чумоли юргандай ҳис пайдо бўлиб жонсизлана боради.

Терилари кўча бошлайди. Унинг мулойимлиги йўқолади. Туклари тушиб кетиб болдир ориқлай бошлайди. Оёқдаги пульс жуда нимжон ёки умуман йўқолади. Касаллик янада авж олса оёқ панжаларида яралар, шишлар пайдо бўлади. Агар қон томир тораёвериш охир — оқибат мутлақо беркилса, шу бекилган жойнинг пастки қисмида оёқ тўқималари ҳалок бўлади. Оёқ панжалари қораяди. Бадан ҳарорати кўтарилади. Қорасон - гангрена бошланади, буни эса жарроҳлар оёқ панжаларини бўғинма-бўғин юқорига қараб кесиб олиб ташлаш яули билан даволашади.

Азиз китобхон муаллиф жуда ошириб юборибди деб ўйлашларингиз мумкин, афсус далиллар қайсар бўлишади. Ҳақиқатан ҳам чекиш одам қон томирларига ҳалокатли таъсир қилиши жуда кўплаб илмий текширишларда исботланган. Жумладан: капилляроскопия усули бор. Бунда тирноқдаги жуда майда қон томирлар-капиллярларни микроскоп остида чекишдан аввал ва чекишдан кейин текшириш, оёқ температурасини ўлчаш билан аниқланади. Бунда температура кўтарилганда қон томирлари кенгайди, у пастга тушганда тораёди. Бу келтирилган усуллар шуни кўрсатди-ки, сигарет чкилгандан сўнг капиллярларда қон оқиши секинлашган. Ҳатто айримларида тўхтаб қолган. Америкалик олим Г.Роб 425 кишини оёқ температурасини ўлчаб кўрганда, бир дона сигарет чекилганда оёқ температурасини 2,5-3,2 С пасайгани ва тирноқлардаги капиллярлар сони пасайгани, қолганларида қон айланиши камайганини аниқлаган. Кўпчилик текширувларда маълум бўлдики, никотиннинг қон томирларга таъсири одамларда бир хил бўлмас экан. У ёшларда, аёлларда, хафақон касаллиги, юрак ишемик касаллиги ва қон томирларида касалликлари бор кишиларда кучлироқ намоён бўлар экан. Никотин қон томирларда атеросклерознинг ривожланишига сабаб бўлади. Америкалик олимлар Д.Шорт ва Х.Жонсон 5 та соғлом кишига сигарет чектиришгандан сўнг, уларда холестерин миқдорининг одатдаги кўрсаткичдан ошганини аниқлашган. Уларнинг қонида холистерин ва липопротеин 21 фоизга кўпайган. Бу маълумотларни инглиз олими Д.Гофман ҳам тасдиқлаган.

СИГАРЕТ ЧЕКИШ ВА ОШҚОЗОН ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИ

Сигаретдаги никотин таъсирида сўлак безлари кучли кўзғалиб, сўлак катта миқдорда ажралиб чиқади. Шунинг учун кашанда доим сўлагини тупуриб ёки уни ютиб туришда мажбур бўлади. Тупутида эриган никотиннинг катта бир қисмини у ютиб, қизил дўнгач ошқозон ва ичакларини яллиғлантириб, уларни касалликка дучор қилади. Одатда, сўлак крахмал моддаларни ҳазм қилишда муҳим роль ўйнайди. У никотинга аралашганда овқат ҳазм қилишда қатнашиш фаолиятини йўқотади. И.И.Марковнинг аниқлашича, аввал бошидан никотин таъсирида ошқозоннинг ҳаракати кучайиб катта миқдорда шираси ва шиллиқ модда ишлаб чиқаради. Сўнгра унинг ҳаракати сусаяди. Ҳатто фалажланиб 10-20 минут ҳаракатсизлик ҳолатига келади. Ошқозон ширасини ишлаб чиқариш кескин пасайиб кетади. Овқат ҳазм қилиш хусусияти ҳам пасаяди. Айниқса ёш усувчи болалар организмга жуда керакли бўлган оксигенларни ҳазм қилиш жуда камаяди. Шунинг учун чекувчини иштаҳаси паст бўлади. Тамаки чекиш иштаҳани бўғиб пасайтириши америка ҳиндуларига қадимдан маълум бўлган. Улар урушга кетаётганларида тамакидан катта заҳира олиб юришган. Француз саёҳатчиларининг XVII асрда берган маълумотларига қараганда, ҳиндулар 2-3 кунлаб овқат емай, тамаки чекиб юришгани улар тамаки тутуни билан озикланишади деб ёзишган эди. Бу мутлақо нотўғри фикр. Ахир қандай қилиб тамаки тутуни овқатнинг ўрини босади. Аввал айтганимиздек, никотин ошқозон ҳаракатини фалажлаб, ошқозон ширасини камайтиргани учун чекувчиларда иштаҳа сўнади. Улар худди тўқдек юраверадилар. Узоқ йиллар сигарет чекиш натижасида ошқозон девори торайиб, ошқозон озикланиши бузилганлиги сабабли, унинг шиллиқ пардасида яралар пайдо бўлади. Ошқозон яраси пайдо бўлган ҳар юз бемордан 98 таси чекувчи эканлиги аниқланган.

Кўпчилик шифокорларнинг кузатувларидан маълумки чекишни ташламаган, ошқозон ва 12 бармоқли яраси бўлган беморларни қанчалик кучли дорилар билан даволашмасин,

касаллик авж олаверган. Яра каталашаверган. Улардан 10-12 фоизи ҳатто ракка айланиши ҳам адабиётларда берилган. Чекишни ташлаганларнинг ошқозон яралари эса кўпинча битиб, тузалишлари тезлашган. Чекишни давом эттирган ва ошқозонда яраси бор беморларда эса, яралари катталаша бориб ошқозон қон томирларини емириб, ундан тўсатдан қон кетишидан ёки яра ёрилиб, ички аъзоларига ошқозондаги маҳсулотларни тушишидан оғир аҳволга тушиб қолишлари мумкин. Бундай беморларга ўз вақтида тез тиббий ёрдам кўрсатилмаса, улар ҳалок бўлишлари ҳам мумкин.

Кўпинча кашандаларни қабзият ёки ичи кетиши, баъзан уларни бири-бири билан алмашиб туриши безовта қилиб юради.

СИГАРЕТ ЧЕКИШНИНГ БУЙРАК, ҚОВУҚ ВА ЖИНСИЙ БЕЗЛАРГА ТАЪСИРИ

Тамаки таркибидаги заҳарли моддалар пешоб билан чиқариб, буйрак ва қовуқ тўқималарини шикастлайди. Бунинг оқибатида уларда яллиғланишлар пайдо бўлиб ва уларнинг ишлаш натижаси бузилади. Шу сабабли буйраклар организмда пайдо бўладиган кераксиз моддалар ва тамаки тутунидаги заҳарли маҳсулотлар қисман баданда қолади, бу эса одамда сурункали заҳарланишни пайдо қилади. Сигаретдаги заҳарли моддалар ички секретция безлари: гипофиз, бўғоқ бези, ошқозон ости бези, айниқса жинсий безларига катта таъсир етказди.

Никотин эрекция марказларини сўндиради. Эркаклар гормонини ишлаб чиқаришни пасайтиради. Жинсий фаолиятни сусайтириб, жинсий ожизликка олиб келади. Шифокорларнинг берган маълумотарига қараганда, жинсий ожизликнинг 11 фоизи сигарет чекиш билан боғлиқ экан. Шунинг учун кўпчилик шифокорлар, бемор сигарет чекишни ташламагунча, уни даволамай туришади. Кўп ҳолларда бемор сигарет чекишни ташласа, ҳатто даволамаса ҳам жинсий фаолияти тикланади. Чекиш айрим ҳолларда бепуштлиқ—фарзанд кўрмасликнинг сабаби бўлиши мумкин. Чунки тамаки таркибидаги никотин ва радиактив полоний - 210 тухум хужайраларини ҳалок қилгани сабабли

сперматозодларни етарли миқдорда ишлаб чиқарилмайди. Ишлаб чиқарилганлари ҳам кўпинча ҳаракатсиз бўлади. 2000 нафар чекувчининг сперматозоидларининг ҳаракатчанлиги текширилганида, кунига 20-40 дона сигарет чекувчилар сперматозоидларининг катта қисмини ҳаракатчанлиги пасайганини аниқлашган. Улар 6 ҳафтадан 6 ойгача чекмаган пайтларида, сперматозоидларининг ҳаракатчанлиги тикланган. Аммо 1 кун мобайнида ҳатто 1-2 дона сигарет чекилганда ҳам уларнинг фаолияти пасайган. 30-34 ёшдаги бепуштлик билан оғриган эркак беморларнинг 69 фоизи сигарет чекишганини инглиз олимлари исботлашган.

СИГАРЕТ ЧЕКИШ ВА РАК

Ракнинг пайдо бўлиши тўғрисида аниқ фикр йўқ. Аммо жуда кўп фаразлар бор. Булар орасида диққатга сазоворлари ҳақида тўхталиб ўтамиз. Сўнгги йилларда иммунология соҳасида улкан ютуқларга эришилди. Шу сабаб раkning пайдо бўлиши ҳақида иммунология томонидан фараз ишлаб чиқилган. Бу фаразда кўрсатилишича, одам организмидаги ҳужайралар узлуксиз равишда ўзлари кўпайишиб янгилашиб туришади. Шу кўпайиш жараёнида кўпаётган ҳужайраларга ўхшамаган, кўпайиши тезлашган-атипик ҳужайра яъни рак ҳужайраси ҳам пайдо бўлиб туради. Лекин бу кераксиз зарарли ҳужайрани агар одам соғлом иммунологик ҳолагга эга бўлса, махсус қиллер-ўлдирувчи ҳужайралар томонидан териб олиниб, ҳалок қилиб, организмни бундай ҳужайралардан тозалаб туради. Агар одамда соғлом иммунологик ҳолат бўлмаса, бундай ҳужайралар ҳалок бўлмай, маълум бир жойда тўхтовсиз кўпайиб ўсмани ҳосил қилади. Бундай вазиятда иммунологик ҳолат бутун бадан бўйлаб эмас, балки маълум аъзода ёки тўқимада бузилган бўлади. Олимларнинг фикрича канцероген-рак пайдо бўлишига сабаб бўладиган моддалар тўғридан-тўғри ўзлари аъзо ва тўқимага таъсир қилиб, одатдагидек кўпаётган ҳужайрага таъсир қилиб, уни рак ҳужайрасига айланишига сабаб бўлмайди. Балки маълум аъзо ва тўқимани маҳаллий ҳимоя кучини қирқиб, одам организмида рак пайдо қилувчи ҳужайраларни қириб йўқ

қилувчи киллер хужайраларни ишлаб чиқишига тўсқинлик қилади. Натихада пайдо бўлаётган рак хужайралари эркинликка чиқиб тўхтовсиз кўпайиб ўсмани пайдо қилади. Бу фараз ҳақиқатдан ҳам тамакининг инсон организмга зарарли таъсири тўғрисидаги маълумотларга мос тушади. Чунки сигарет тутунидаги қора мой, қора қурум, радиактив ва бошқа зарарли моддалар бронх ва ўпка тўқималарига узоқ йиллар тўхтовсиз зарарли таъсир қилиб, уларнинг маҳаллий ҳимоя имунитетини пасайтиради. Пайдо бўлаётган рак хужайралари ҳалок бўлмай, уларни кулайишига қулай шароит яратади. Кенг тарқалган яна бир фаразда бу вируснинг таъсирида одатдаги хужайраларни рак хужайрасига айланишидир. Олимлар томонидан ҳақиқатдан ҳам ўсма пайдо қилувчи вируслар аниқланган. Лекин бу вируслар ҳам хужайра ичига кириб, юқорида баён қилинганидек, канцероген моддалар аъзо ёки тўқимада маҳаллий имунитет пасайтирилганидан сўнг ўсма пайдо қилар экан. Бундай канцероген моддалар тамаки тутунида етарлидан оргиқчароқ бор. Жумладан, бензиприн, радиактив моддалар ва бошқалар.

Фаразлардан қатий назар, тамаки тутунидаги зарарли моддалар таъсиридан рак пайдо бўлиши бу ҳақиқатдир. Бундай ўсмалар фақат ўпкада эмас, тутундаги канцероген моддалар қайси аъзога стиб борса, ўша ерда ўсма ҳосил қилади. Кўпчилик олимларнинг аниқлашларича, тамакидаги қора мойда юздан зиёд карбон сувлар ва радиактив моддалар бор. Бу моддалар сигарет тутуни билан одам баданига кириб, йиллар мобайнида тўпланиб, ҳавфли ўсмани вужудга келтиради. Бундай моддаларга бензиприн, бензатрен, феноллар, мой кислоталари, радиактив изотоплардан полоний-210, калий-40, углерод-14, қўрғошин-210, стронцин-90 ва бошқалар киради. Буларнинг орасида энг ҳавфли модда 1939 йилда бразилиялик олим А.Роффа томонидан топилган бензиприн, 1946 йилда америкалик олимлар Рендфорт ва Хант томонидан топилган радиактив изотоп полоний – 210 дир. Бу моддалар таъсирида ўсма пайдо бўлиши кўп тажрибаларда исботланган. Жумладан, бир гуруҳ қуёнларнинг кулоқлари ҳар куни бензиприн ёки полоний-210 суртилган, орадан 3-4 ой ўтгач уларнинг кулоқларида

ҳавфли ўсма пайдо бўлган. Олимлар махсус қурилма орқали итларга кунига етти донадан сигарет чектиришган, орадан 29 ой ўтгач тамаки чеккан барча итларнинг ўпкасида рак пайдо бўлган. Карпат орти, Ўрта Осиё ва Ҳиндистон халқлари тамаки баргига баъзи моддалар қўшиб, тил остига ёки лунжга қўйишар экан. 30 - 40 йил ўтгандан кейин, бу одамлар оғизларида рак пайдо бўлишни аниқланган. Ҳавфли ўсмалар канцероген модда кўпроқ тўхтаб қоладиган аъзолардан вужудга келади. Олимлардан Грен ва Берковичларни кўрсатишча, бронхитни пайдо бўлишида чекишнинг аҳамияти бошқа сабабларга қараганда, 7-8 марта ортиқ экан. Бронхлардаги жароҳатлар қанча кўп ва қанча узоқ муддат сигарет чекилган бўлса, шунча кучли бўлади. Тамаки тутуни кўп йиллар мобайнида, ҳар кун бронхларга такрор-такрор кириши оқибатида энг майда бронхлар- бронхиолаларнинг шиллик қаватини ва ундаги ҳилпиллаб турувчи киприкларни яқсон этади. Соғлом одамда бу киприкчалар аввал айтганимиздек, наstdан юқорига қараб ҳилпиллаб туриб, бронхларга тушган ёт моддаларни ташқарига йўтал орқали чиқариб туради. Шундай қилиб, бу киприкчалар ўпка ва алвиолаларини тозаланини сақлаб туради. Узоқ муддат сигарет чеккан одамда бу ҳодиса рўй бермайди. Киприкчалар ҳалок бўлгани учун тамакининг зиёнли моддалари бронхиолалардан чиқа олмай қола бошлайди ва ўпка тўқималарини ҳам ҳалок қила бошлайди. Чекиш оқибатида бронхлардаги киприкчалар ҳалок бўлганлиги туфайли, нафас йўлларида тамакининг зарарли моддалари қўшилган шиллик моддалар ташқарига чиқа олмай йиғила бошлайди. Бу ўз навбатида йўтал ҳужига сабаб бўлади. Йўтал билан бир қисм моддалар ташқарига чиқа олади ҳолос. Чуқур яқин ҳаво етиб боролмайдиган жойлардаги канцероген моддалар бронхларда ва тўқималарда узоқ қолиб кетади ва 20 йилдан сўнг ракнинг вужудга келишига шароит яратади. Канцероген моддалар йирик бронхларда йиғилади, айниқса трахея ва йирик бронхларнинг, ўзакка яқин ерларида кўпроқ ўпка раки пайдо бўлади. Ҳамма ҳавфли ўсма касаллиги орасида, ўпка ракидан ўлим, биринчи ўринда туради. Статистик маълумотларга қараганда, ўпка ракига дучор бўлган беморларнинг 90 фоизи чекувчилардир.

Дорнининг кўрсатишича, ўпка ракидан ўлим ҳар куни бир кутидан ортиқ сигарет чекувчи 55-59 ёшдаги чекмайдиганларга қараганда 14 барабар ортиқ. 60-64 ёшлар орасида эса 19 барабар кўп экан. Америкалик тадқиқотчилар 50-69 ёшдаги 31816 чекувчини ва 32392 нафар чекмайдиганларни 3 йилу 5 ой кузатишганда, кузатув охирида чекмайдиганлардан ўпка ракидан фақат 4 кишигина, чекувчилардан эса 81 киши яъни 20 барабар кўп вафот этганлар. Агар 40-64 ёшдаги эркеклар 200000 дондан зиёд сигарет чекишган бўлса, уларда ўпка ракиннинг пайдо бўлиш хавфи чекмайдиганларга қараганда 50 барабар зиёддир. Сиз бу рақамларни ўйлаб кўринг-а. Тамакиннинг зарари ҳаммага бирдек эмас, балки ҳар кимга ҳар хил таъсир қилади. Бунда чекувчи неча ёшдан чека бошлаганлиги кунига қанча қандай усулда чекишида фарқ бўлади. Ҳамда организмнинг шахсий хусусиятлари ҳам роль ўйнайди. Ўпка раки кўпинча сигарет чекувчиларда бўлади. Трубка ва сигара чекувчиларда эса у камроқ бўлади, чунки трубка чекувчилар тутунни чуқур ичларига тортмайдилар. Шунинг учун тутун бронх ва ўпка тўқималарига камроқ кириб боради. Сигарет чекканда эса, тутун ўпкани тубигача етиб боради. Шу сабабли трубкага ошиқ бўлганларда кўпроқ пастки лаб раки учрайди. Чунки улар трупкани кўпроқ лабининг ўнг бурчагида тамаки чекишади. Трубка билан тамаки чекиш жараёнида канцероган моддалар 2 дан 3 қисми пастки лаб ва оқиз бўшлиғига йиғилишини олимлар тажриба ҳайвонларига трубка ва сигарет чектириб аниқлашган. Олимларнинг текширишича, лаб раки чекувчиларда чекмайдиганларга қараганда 3,6 баробар кўпроқ учрайди ва оғиз ракиннинг 25 фоизини ташкил қилади. Ҳар бир сигарет чекувчи ўпка ракига дучор бўлади деб айтиш қийин, аммо ҳавф эса жуда катта. Чекувчига катта тажрибага эга шифокор ҳам унинг тақдири қандай бўлишини, уни қандай касалликлар кутиб турганлигини айтолмайди. Агар сиз тамаки чекиб ҳузурланаётган бўлсангиз ҳам чекишдан воз кечишга ҳаракат қилсангиз ютқазмайсиз.

ЎТамаки тутунни ўпкадан қонга сўрилиб жигарга борганда кўпчилик захарли моддалар зарарсизланади аммо баъзи моддалар жигардан ҳам зарарланмай яна қонга ўтиб

буйракка етиб бориб пешоб орқали чиқади. Аниқланишича, пешобда радиактив полоний-210 чекмайдиганлар пешобига қараганда 6 баробар кўп бўлади, шунинг учун ҳам буйрак ва қовуғда ракини пайдо қилади, АҚШнинг 6 шаҳрида олиб борилган кузатувлар шуни кўрсатдики кунига бир ярим икки қутигача сигарет чекувчилар 2 баробар 2 қутидан ортиқ чекувчилар эса, чекмайдиганларга нисбатан 3 баробар кўп қовуқ ракига дучор бўлганлар. Қовуқ раки бўлган беморларнинг 97, 7 фоизи чекувчилардир. Қизил унғач ва ошқозон раки кашандалар орасида чекмайдиганларга қараганда кўпроқ учрайди. Бунга сабаб чекувчининг сўлагига канцероган моддаларнинг катта миқдорда бўлишидир. Чекувчи сўлагини ютганда қизилўнғач ва ошқозонга бу моддалар тушиб рак пайдо бўлишига замин тайёрлашидандир. Бундан ташқари чекувчи доимо йўталиб туриши натижасида ўпкасида балғам чиқариб туради. У балғамнинг бир қисмини туфлаб ташлайди. Қолган қисмини ютади. Чекувчининг балғами ҳам аввал айтганимиздек, рак пайдо қилувчи канцероген моддаларга тўла бўлади. Аниқланишича, кашандалар ошқозон раки билан чекмайдиганларга қараганда, 2,04 баробар кўпроқ касалланганлар.

Олимларнинг текширувлари натижасида олинган яна бир муҳим далил ҳақида сўз юритмоқчимиз, аввал айтганимиздек ёш ўсувчи организмга айниқса ҳомилага тамаки тутини ниҳоят даражада зарарли таъсир қилади. Организм қанча ёш бўлса, унга тамаки тутуни зарари бўлса, шунчалик изга қайтариб бўлмайдиган кучли ўзгаришлар пайдо қилади. Канцероген моддалар ҳам ёш тўқималарга фаол таъсир қилади. Эмбрионал тўқима ҳали туғилмаган инсон тўқимаси фавқулдда тамаки тутинига таъсирчан бўлади. Инглиз олими Д.Ж. Ласнишкки лабораторияда ўстирилаётган инсон ҳомиласининг ўпкасига тамаки тутунини таъсир қилиб, турли касалликлар аломатларини ҳатто ўсмаларнинг ҳам пайдо бўлишини исботлаган. Эмбрионал тўқималарга канцероген моддалар таъсирини плацента-бола ўрни орқали осон ўтказиш мумкин. 60 йил аввал сичқонларга тошқўмир қора мойи-смола суртилиб, ўтказилган тажрибадан маълум бўлишича, уларнинг 25 фоизининг ўпкасида ўсма пайдо бўлганлиги аниқланган.

Касалланган сичқонлардан пайдо бўлган сичқон болаларига смола суртилганидан сўнг уларнинг 50-60 фоизининг ўпкасида ўсма пайдо бўлган. Бундан чиқадикки, чекиш натижасида ўсма пайдо бўлган ота-оналарнинг фарзандларида ўсмага мойиллик ошар экан. Энди чекувчилар бу ҳақида бир ўйлаб кўришсин. Сиз сигарет чекиб ҳузур олишингиз билан фарзандингизни рақ билан касалланишга номзод қилиб қўймайсизми?

Рақ касаллигининг белгилари жуда турли-туман ва мураккаб бўлганлиги учун биз фақат сиз китобхонларга касалликни эрта аниқлаш, уни олдини олиш ҳақида тавсиялар бермоқчимиз:

1. Агар узоқ вақтдан бери тузалмайдиган ярача лабингизда, тилингизда ёки оғиз бўшлиғингизнинг бирон ерида бўлса, стоматологга учраб текширувдан ўтинг. Сиз бу ярани бехосдан тишлаб олган бўлсам керак, деб вақтни бой бериб қўйманг. Чунки тишлаб олаганингизда ёки бошқа сабаб билан пайдо бўлган ярачалар тез кунда ўздан-ўзи тузалиб кетади. Тузалмайдиган яралар рақ олди касаллиги бўлиши мумкин, уни даволаса бўлади.

2. Агар сизда узоқ вақтдан бери кучли йўтал бўлса, дори-дармонлар унга таъсир қилмаса баъзан балғамга қон аралашган бўлса, албатта ўзингизни пифокорга текширтириб кўринг.

3. Агар пешобингизда ёки нажасда қон аралашгани кўриб қолсангиз, уролог ёки жарроҳга муурожаат қилиб касалликни олдини олинг.

4. Агар чекувчи бўлсангиз, ҳар йили кўкрак қафасингизни 1 марта рентген ёки флюорография кўригидан ўтказиб тулинг. Бунда сиз кўп ўпка касалликларининг олдини олган бўласиз.

Чекувчиларни кўпчилигида аста-секин эшитиш қобилияти сусаяди. Чунки тамаки тутун таъсирида эшитиш аъзоларида яллиғланишлар пайдо бўлади. Чекишни ташлагандан сўнг, эшитиш қобилияти тикланади. Баъзи бир кашандаларда ҳид билиш пасайгани аниқланган.

Чекиш марказий нерв тизимига ҳам зарарли таъсир қилиб, унинг барча фаолиятини исдан чиқаради. Бунинг натижасида нерв ҳужайраларининг таркиби ва фаолияти бузилади, кучли вегетатив невроз юзага келади. Бунда

бошда оғриқлар, кулоқда шовқинлар, бош айланиши, жаҳддорлик, кайфиятсизлик, уйқусизлик ва бошқалар пайдо бўлади. Бундан ташқари, чекиш йирик нерв толаларини яллиғлантириб невритларни вужудга келтиради. Яъни полиневрит, радикулит ва бошқалар.

Аллергия ҳаммага таниш касаллик. Бунда соғлом одам организми ўзини ташқи муҳитдан оқсил табиатли моддалардан микроблар, вируслар ва бошқалар, унга кириб касаллик пайдо қилишига қарши ҳимоя қилувчи оқсил модда – антителалар ишлаб чиқаради, бу антиталалар организмга тушган оқсил модда билан бирикиб, уни зарарсизлантиради. Аллергияда эса бу бирикиб зарарсизлантириш тескарисига ишлаб яллиғланиш ва томирларнинг торайиши, хужайраларни ҳалок бўлиши билан кечади. Тамаки таркибида ҳам ўсимлик оқсими бўлган учун, унга қарши аллергия фаол ривожланади. Чунки аллергия пайдо бўлиши учун, жуда кам миқдорда оқсил модда керак бўлади. Худди шундай оз миқдордаги оқсил модда тамаки тутунида бор. У ўпкага кириб ундан қонга ўтиб аллергия жараёни содир этади. Тамаки тутунига бўлган аллергия кўпинча юрак қон томир, бронхиал астма касалликларни пайдо қилиши мумкин.

Олиб борилган илмий ишлардан маълум бўлдики, тамаки тутунидаги захарли моддалар, одам организмдаги витамин С нинг катта қисмини ҳалок қилиб, унинг етишмовчилигини вужудга келтирар экан. Бу ҳодиса фақат чекувчиларда эмас ва ҳатто улар пассив кашандалар ўзлари чекмасалар ҳам чекувчилар тамаки тутунидан нафас олган айбсиз айбдорларнинг қонидаги бу витаминни камайтиради. С витамини одамнинг модда алмашинувида жуда катта аҳамиятга эга. У қон пайдо қилишда, темирнинг синдирилишида уни захирага йиғишда буйрак усти ва бўғоқ ички секреция безларини гормонларини, ишлаб чиқариш ва алмашувида фаол қатнашади. Витамин С баъзи-бир кимёвий маҳсулотлар билан захарланганда, уни зарарсизлантиради ва ҳоказоларда қатнашади. Шунинг учун бу витаминнинг организмда етишмаслиги соғлиққа катта таъсир етказади.

Чеклаб ишлаб чиқариш унумдорлигини ва жисмоний ишлашни пасайтиради. Чекмайдиган одам 8 соатда

бажарадиган ишни чекувчи 10 соатда бажаради. Ҳамда у бажарган ишнинг сифати пастлиги исобланган. Чунки кашандада аниқ ҳаракат қилиб ишлаш сусайган бўлади. Ҳатто бир неча дона сигарет ҳам ташқи таъсирга жавоб беришни пасайтиради. Бунинг ҳавфи шундаки, кашанда катта тезликда ишловчи станокларда ишлаганда, ёки транспортни бошқарганда шикастланиб қолиши мумкин. Ҳайдовчи машинани бошқараётганда хатоларга йўл қўяди. Масалан: 60 км тезликда ҳайдаб кетаётган машинага тўсатдан тормоз бериш керак бўлиб қолганда, ташқи таъсирга жавоб бериш реакцияси пасайгани учун, машинани тормоз босиш вақти 2 бараварига узаяди. Машинани юриб бориш масофаси 8 метрга кўпаяди, натижада автоҳалокат содир бўлиши мумкин. Статистик маълумотларга қараганда, чекувчи ҳайдовчилар, чекмайдиганларга қараганда 2 баравар кўп автоҳалокатга учраб эканлар.

ЧЕКИШ ЁШЛИК ВА ҒЎЗАЛЛИК ДУШМАНИ

Агар сиз кузатган бўлсангиз сигарет чека бошлаган ёш йигит ва қизнинг орадан бир оз вақт ўтгач ва баъзан 3-4 йил ичида юз терисидаги таранглик, табиий тиниқлик йўқола бориб, уни ўрнини сарғиш захил, кулсимон ранглар эгаллай боради терини таранглиги бўшашиб унда чуқур-чуқур ажинлар кўпаяди. Чекувчининг юз териси худди пишган олманинг пўстига ўхшаб боради. Бундай юзга эга бўлган ёш йигит-қизни кўрган одамни кўзи қувонмайди. Чекувчиларнинг юз терилари тамаки тутуни таъсирида тезда ўзгаради ва қарийди. Чекувчи аёллар косметологларга бориб юзларини массаж, аппликация қилдириб, энг қиммат, энг рекламада мақталган кремларни суртишмасин, чекишни ташламас эканлар, юз териларини аввалги ҳолатини қайтара олмайдилар. Уларни юз терилари кундан-кунга қариб, ажинлари чуқурлашиб кўпайиб бораверади.

Кашандаларда сочларини ҳам табиий ҳолати бузилади. Сочларининг ранги хиралашиб мўрт, синувчан, кўп тўқиладиган бўлиб қолади. Бунинг сабаби, тамаки тутунидаги захарли моддалар таъсирида тери ости тўқималарига қони оқиб келиши ва уларни

озикдангиришининг камайишидадир. Тамаки тутуни таркибидаги аммиак кўз ёши билан бирикиб, кучли ишқор ҳосил қилади. Чекувчининг ботма-бот сигарет чекишидан чиққан тутун таъсирида пайдо бўлган ўткир ишқор эритма, кўзининг нозик шиллиқ пардасини емиради. натижада қовоқни шиллиқ пардаси шишиб, қизариб, яллиғланиб юради. Бундай қовоқ, кўз чекувчи йигит ва қизнинг ҳуснига-ҳусн қўшмайди. Соғлом ва оппоқ тишли йигит-қизлар билан суҳбатлашганда, одамнинг кайфияти кутарилади. Агар қаршингизда сигарет тутунидаги зарарли моддалар таъсирида сарғайган кўнғир рангга кирган нураган тишли ҳамда оғзидан сигаретни нохуш ҳиди анқиб гурган йигит ёки қиз билан суҳбатлашишга тўғри келса, сизни кайфиятингиз ўзингизга маълум бўлади. Бундай тишларни зўр бериб, турли тиш пастаси билан гозаласангиз ҳам тишингиз асл ҳолатига қайтмайди. Балки ҳадеб зўр бериб, тиш чўткаси билан тишингизин ишқалаверсангиз шикастланиб, қарис пайдо бўлишини тезлаштирасиз.

Чекиш товуш бойламларига зарарли таъсир қилиб, уларни яллиғлангириб йўғонлаштиради, эгилувчанлигини пасайтиради. Натижада чекувчиларнинг товуши хириллаган, йўғон бўлиб яъни “чекувчини овози бўлиб қолади” бундай товушга эга бўлган йигит еки қиз билан суҳбатлашганингизда, унинг овозидан жозиба оломайчиз.

ОРЗУИНГИЗ АМАЛГА ОШМАЙ ҚОЛИШИ МУМКИН

Қадимги Юнонистонда олимпиада ғолибларини подшоҳлар хос навкарликка олишган. Чунки мустаҳкам соғлиққа эга бўлган етук спортчидан яхши ҳарбий чиқади. Ҳар бир ёш спортда юксак чўққиларни ва ҳарбий соҳада эса юқори марраларни эгаллашни орзу қилади. Бунга у тўхтовсиз спорт билан шуғулланиб, ҳарбий соҳада эса тинмай малакасини ошириб бориши билан эришади. Унинг орзуларини амалга оширишидаги энг катта тўсиқ-бу сигарет чекишидир. Афсуски, ҳарбийлар орасида ҳам чекувчилар учраб туради. Бир вақтда ҳам спорт билан шуғулланиб, ҳам сигарет чекиб юриш, ҳарбий соғлиғига катта зарар етказиши. Ҳатто уни ҳалок қилиши ҳам мумкин. Юрак одатда, минутига 70 марта уриб, ўзидан бир кеча кундузда 700 литр

қонни ўтказди, чекувчидан эса юрак минутига 90 ва ундан ортиқ марта уриб, ўздан бир кеча кундузда 1000-1500 литрдан ортиқ қонни ўтказишга мажбурдир. Соғлом чекмайдиган йигитларнинг қон босими 120-60 мм.дан 140-90 мм.гача боради. Бир неча йил сигарет чеккан йигитларда қон босими кўпинча 150-90 мм. ва ундан ортиқ бўлади, 100 метрли масофага югуришда чекмайдиган йигитларнинг юрак уриши 1 минутда 128-138 мартага кўтарилишган бўлса, чекувчиларда бу кўрсаткич 180 ва ундан юқорига чиқиб кетади Орадан 14-16 минут ўтгач, чекмайдиганларда юрак уриши нормага 68-78га қайтса, чекувчиларда эса узоқ вақт 120-130 дан сақланиб туради. Демак, кашандаларнинг юраги доимо қўшимча юк билан кучаниб ишлашга мажбур бўлиб туради. Юракнинг бундай ортиқча юк билан ишлаши узоқ давом этолмайди. Бир кун келиб, юрак бундай оғир шароитга бардош беролмай таслим бўлади. Натўжада, авваллари юракнинг бир маромда текис уриши бузилади. У е гез-тез, ёки секинлашиб ура бошлайди. Юракда оғриқлар пайдо бўлади. Шу билан бирга баданни қон билан таъминланиши ҳам бузилади, қоннинг ўпка ва тўқималар орасидаги ҳаракати секинлашади. Бундай юракли ҳарбий тўсатдан жисмоний зўриқишга дуч келганда, жумладан бокс, кросс, кураш, душман билан яккама-якка олишув, душман қочганда қувиш кабиларда кескин ошадиган қон босимига, юракнинг уришининг тезлашишига бардош бера олмай, тўхтаб қолиши мумкин. Бунда ҳарбийга тез тиббий ёрдам кўрсатилмаса, у ҳатто ҳалок бўлиши мумкин.

Кашандаларнинг ўпкаси эса тутун зўрға ўтадиган қурум босган печканинг мўрчисига ўхшайди. Сигарет тутунидаги аввал айтганимиздек, қора қурум ва қора мой томчилари нафас йўллари— бронхларнинг деворига тушиб, ёпишиб шиллиқ моддани кўпайтириб, уни торайтириб қўяди. Бундай бронхларга ҳаво эркин кириб чиқа олмайди. Шунинг учун чекувчи ҳарбий бокс, кросс, кураш каби мусобақаларда қатнашганда, тезда ҳансираб, чарчаб қолиб, рақибга ютқазиб қўяди. Швецияда ўтказилган спорт байрамларидан бирида, мусобақада, чекувчилар чекмайдиганларга нисбатан рақибларга икки баробар кўп ютқазганлар.

Олим К.Хилл махсус асбоб орқали қўлларининг қалтирашини ўрганиб, сигарет чекилгандан сўнг, уларнинг

қалтираши кучайишини аниқлаган. Чекувчининг чекиш стажи ошган сари қўлларнинг қалтираши ҳам кучайиб боришини исботлаган. Тамаки тутунининг таъсирида инсоннинг ташқи муҳит таъсирига тез жавоб бериш — реакциясининг пасайишини ҳам кузатишган. Одатда, бу реакция 0,5 секунд бўлади. Сигарет чекилгандан сўнг, у икки баравар пасаяди. Бундан ташқари чекувчилар кўзининг сигарет тутунининг таъсирида хиралашиши ва рангларни ажратиши бузилиши ҳам аниқланган. Шунинг учун улар светофорларнинг қизил рангини фарқлай олмай, кўпинча автоҳалокатларга учрашади.

Тўп билан аниқ нишонга уриш бир дона сигарет чекилганда 12 фоиз, икки дона сигарет чекилганда 14,5 фоизга камайган. 100 та нишондан 96 тасини урувчи снайпер, бир неча дона сигарет чеккандан сўнг 40 нишонни аранг ура олган. Бу келтирилган маълумотлардан шуни айтмоқчимизки, сигарет чекиб, спорт билан шуғулланиб юрган ҳарбийлар орзуларига эришишлари жуда қийин.

АГАР ЎСМИР ЧЕКСА, ВОЯГА ЕТМАГАН БОЛАЛАР ОРГАНИЗМИГА СИГАРЕТНИНГ ЗАРАРЛИ ТАЪСИРИ

Ёш болалар ва ўсимрлар орасида сигарет чекувчиларнинг кўпайиб бориши бутун дунё миқёсида олимларни ҳавотирга солмоқда. Собиқ иттифоқ даврида олиб боришган илмий кузатувлардан маълум бўлдики, сигарет чекишни болаларнинг 60-70 фоиз 18 ёшга тўлмасдан бошлашаркан. Немис олимларнинг аниқлашларича, 12 ёшга етмасдан туриб, 70 фоиз болалар сигаретни татиб кўришаркан. Уларнинг 36 фоиз 10-12 ёшда ҳақиқий кашандага айланар экан. Италияда эса 15 ёшга етмаган болаларнинг 60 фоизи чекувчилардир. Россияда 18 ёшга етмаганларнинг 84,2 фоиз чекувчи бўлиб уларни 65,7 фоизи мактабда ўқиб юрган давридаёқ кашанда бўлишган.

Ёш болаларнинг сигарет чекишни бошлашларига асосий сабаб, уларнинг ота-оналарининг чекувчи бўлишидир. Оила аъзоларидан бирортаси чекувчи бўлса, шу оилада вояга етadиган болаларнинг 25 фоиз чекувчи бўлишади. Чекмайдиган оилалардан эса, ҳар 20 боладан биттаси, яъни 4,2 фоиз бўлиши исботланган.

Норвег тадқиқотчиларнинг маълумотларига қараганда, чекмайдиган оилалар болаларининг ҳар 10 тасидан 1 таси чекувчи бўлса, ҳам отаси ҳам онаси чекувчи бўлган оилаларда эса 10 тасидан ўғил болалар 7 таси, қиз болалардан эса 8 таси чекувчи бўлган.

Вояга етмай туриб сигарет чекиш болаларнинг ҳали етилиб улгурмаган аъзо ва тўқималарининг хужайраларига катта шикастлар етказди. Сигарет тутунидаги заҳарли моддалар айниқса, нерв, юрак-қон томирларини фаолиятга изга қайтариб бўлмас зарарлар содир қилади. Психиатр врачларнинг маълумотларига қараганда, чекувчи болалар хотираси сусайган, тез жahlи чиқадиган, жиззакни, диққатини бир ерга йиғолмайдиган бўлишади. Уларнинг уйқулари нотинч, ўзлари паришонхотир, ўқишда улгуришлари паст бўлади. Москва шаҳридаги 2 та мактабнинг 7-8 синф ўқувчиларидан 535 тасини текширилганда, чекувчи болаларни ўқишда улгуриши қониқарсиз эканлиги аниқланган. Бу ўқувчиларнинг орасида чекувчилар 35,1 фоиз бўлиб, уларнинг 26,4 фоизи яъни ҳар 10 тасидан 7 таси қониқарсиз ўқиган. Баъзи кашанда ўқувчилар шунчалик қониқарсиз даражада ўқишганки, улар иккинчи йилга қолиб ўқиш арафасида турганлар.

С.М.Некросов Смоленский шаҳридаги қатор мактабларда ўқувчиларни дарсларни ўзлаштириш даражасини ўрганиб, шуни аниқладики, мактаблардаги ўзлаштириш даражаси 86-87 фоиз бўлган чоғда кашанда болаларда бу кўрсаткич 50 фоиз экан. Норвег олимлари ҳам чекувчи ўқувчиларини паришон хотир бўлиб қолиши ва уларнинг ўқиш давомати чекмайдиганлардан анча пастлигини исботлашган.

Аввал айтганимиздек, тамаки тутунидаги заҳарли моддалар болани нерв тизимига зарарли таъсир қилиб руҳий касалликлар, ҳатто, психозга олиб келиши мумкин. Руҳий шифохонада даволанаётган ўсмир болаларнинг кўпчилиги ашаддий сигарет чекувчилардир. Вояга етмаган болаларнинг ўсиши ва ривожланиши учун ниҳоят даражада муҳим бўлган витаминларнинг А, В гуруҳи, аскорбин кислоталарнинг ҳазм бўлиши тамаки тутунидаги заҳарли моддалар таъсирида бузилади. Шунинг учун болалар баданида витаминлар етишмовчилигин юзага келди. Бу

жараён оқибатида сигарет чекувчи болада ҳамма аъзоларининг ривожланиши секинлашади, бўйи ўсмай қолади. Чекиш натижасида бола камқонликка учрайди, кўзи хиралашади ва эшитиш қобилияти пасаяди. Унинг юқори нафас йўллари-томоқ, бурун, халқум, кекирдак бронхларида яллиғланишлар вужудга келади. Бола тез-тез шамоллайди ва йўталиб юради. Ёш болаларда тамаки тутуни заҳарли таъсирини кучайтирадиган омиллардан бири, уларнинг сигаретни яшириб чекишларидандир. Шунинг учун улар сигарет тутунини тез-тез чуқур тортиб чекишади. Бунда тамаки ва сигарет қоғозининг тез ёнишидан янада кучли заҳарли моддалар пайдо бўлди. Чунки сигарет секин тутаб ёнса, тутун таркибида 20 фоиз никотин пайдо бўлади. Тез ёнганда эса, унинг миқдори 40 фоизга етади. Шу билан бирга болалар асосан энг арзон сигаретларни сотиб олишади. Уларда заҳарли моддалар ҳаддан зиёд кўп бўлади, чунки бу сигаретлар заҳарли моддалардан тозаланмаган бўлади. Болалар сигарет олишга пул тополмасалар, катталар чекиб ташлаган сигарет қолдиқларини ердан териб олиб чекишади. Сигарет қолдиғида эса сигаретдаги ҳамма заҳарли моддалар йиғилган бўлади. Бундан ташқари қолдиқни ташлаган одам сил касали, юқумли сариқ касаллиги кабилар билан оғриган бўлса, бола бу қолдиқ орқали ўзига юқумли касалларни юқтириб олиши ҳам мумкин. У ҳаётта энди қадам қўйиб кираётган бир пайтда, оғир касалга дучор бўлиб қолиши мумкин.

Ана шунинг учун ота-оналар ўз фарзандларини бақувват, руҳан мукамал бўлишларини истасалар, болаларини сигарет чекишларига йўл қўймасликлари керак. Улар болаларига сигарет чекиш-ўсиб улғайишларига, ақлан барқамол бўлишларига зарар етказиши ҳақида доимо ўқитиб туришлари лозим.

Энг аввало ўзлари шахсий намуна кўрсатишлари керак!

БЕАЙБ АЙБДОРЛАР ЁКИ ПАССИВ СИГАРЕТ ЧЕКУВЧИЛАР

Кўпчилик текширувлар шунини кўрсатадики, тамаки тутунидан заҳарланиш учун уни чекиш пайи эмас экан.

Бунинг учун сигарет чекувчилар сигаретни чекиб, хонани тутун билан тўлдириб ўтирган жойга кириб ўтирсангиз кифоя. Немис олимларини аниқлашича, чекиб тугатилган сигаретдаги никотиннинг фақат 20 фоизигина чекувчининг ичига киради. 25 фоизи сигарет тутаб ёнаётганда йўқолади. 5 фоиз сигарет қолдиғида бўлади, 50 фоизи эса атрофдаги ҳавога ўтади. Италия тадқиқотчиларининг маълумотларига кўра, хонага тарқалган тамаки тутунидаги заҳарли моддалар чекувчини ўлкасига кираётган тутунга нисбатан ҳам хавфлироқ экан. Чунки сигаретдаги филтер чекувчининг ўлкасига кираётган тутун таркибидаги заҳарли моддаларни қисман бўлсада, ўзида олиб қолади-да. Сигарет тутуни билан тўлган хонадан нафас олган одам ўлкасига никотиндан ташқари катта миқдорда ис газини ва бошқа заҳарли моддалар ҳам киради. Агар тамаки тутунига тўлган хонадан чекмайдиган одам бир соат нафас олса 4 дона сигарет чеккан қашандага тенглашади. Шундай қилиб «сахий» қашандалар атрофидаги одамларни ўзлари чеккан сигаретдан чиққан тутун билан заҳарлайдилар. Бу айбдорлар организмида ҳам бир оз енгилроқ тарзда бўлсада, сигарет тутуни таркибидаги заҳарли моддалар таъсирида чекувчиларда бўладиган барча ўзгаришлар содир бўлади. Жумладан, газ алмашинуви бузилади. Нафас олиш тезлашади, юрак фаолияти издан чиқади. Тез чарчаш, дармонсизлик юзага чиқади, йўтал безовта қилиб юради ва ҳ.к. 70 фоиз пассив чекувчилар кўзларининг шилиқ пардаси яллиғланади, 30 фоиз бош оғриғидан, 25 фоиз йўталдан шикоят қилади. Кўп йиллар сигарет чекувчи билан бир хонада бўлишга мажбур бўлган чекмайдиганларда ўпка, юрак-қон томир касалликлари, мия қон томирларининг шикастланиши, аллергия кабилар пайдо бўлиши кузатилаган. Немис шифокори Ф.Хочверд узоқ муддат пассив чекувчи бўлган одамни бирдан юрак хуружи тутиб қолганини ва бошқа бир одам вафотидан сўнг, унинг бронхларидан радиактив полоний-210 топилганини ёзиб қолдирган. Бронхиал астма ёки аллергияга мойиллиги бўлган одамларда сигарет тутуни уларнинг касалликларининг авж олидириб юбориши мумкин. Айниқса мияси жароҳатланган беморларга тамаки тутуни ўта кучли таъсир қилади. Бундай беморлар ҳатто озгина миқдордаги тамаки тутуни бўлган

хоналарга киришга мажбур бўлганларида уларда бош оғриғи, бош айланиши, кўнгил айланиши кабилар пайдо бўлиб, соғлиқлари ёмонлашиб қолиши мумкин. Америкалик олим Гас Гиллернинг аниқлашича, чекувчи эр билан бир хонада яшаган аёлнинг ўртача умри 4,1 йилга қисқарар экан. Ҳомиладор аёлнинг узоқ муддат сигарет тутуни бўлган хонада бўлиши, унинг ҳомиласини ривожланишига зарарли таъсир қилади. Чунки энди ривожлана бошлаётган ҳомиланинг аъзо ва тўқималари ҳужайраларига сигарет тутунидаги захарли моддалар катта зиён етказди.

Ёш болаларни сигарет тутуни билан тўлган хоналарда узоқ муддатда бўлиши, уларни тенгдошларига нисбатан ўсиши ва ривожланишининг орқада қолишига асосий сабаб бўлади. Хонада бўлган тамаки тутунидаги захарли моддалардан ташқари, бу тутуннинг ўзи боланинг ўсиши учун муҳим бўлган ультрабинафша нурларини ўтказмайди. Шунинг учун бундай болалар кўпроқ рахит касаллигига дучор бўлишади. Тамаки тутуни фақат чақалоқлардагина эмас, катта ёшдаги болалар учун ҳам ўта хавфлидир. Француз шифокорлари тамаки тутуни бор хонада яшашга мажбур бўлган 30 нафар болани кузатишганда уларнинг 75 фоизи сурункали йўтал, 33 фоиз сурункали бронхит, 17 фоизи астмасимон бронхит, 13 фоизида эса юқори нафас йўлларида турли яллиғланишлар бор эканлиги аниқланган.

АГАР АЁЛ ЧЕКСА

Муҳтарам китобхон! Минг афсус — надоматлар бўлсинки, сўнгги йиллар ичида жаҳон миқёсида чекувчи эркаклар сони тобора камайиб бораётган бир пайтда, кашандалик аёллар ва ўсмир қизлар орасида ортиб бормоқда. Жумладан, биргина АҚШда сўнгги 20 йил ичида чекувчи эркаклар сони 50 фоизга камайган бўлса, аксинча аёллар ўртасида бу кўрсаткич ортиб бормоқда. Илгари Тошкент кўчаларида сигарет тутатиб юрган аёлларни учратмас эдик. Бугунга келиб ёш қизларимиз кўчаларда айниқса, сайлгоҳларда бемалол сигарет чекиб юганига гувоҳ бўлаяпмиз.

Ҳозирги кунда собиқ иттифоқ ҳудудларида 26–49 фоиз аёллар сигарет чекишади. Маълумки, эркаклар ва аёллар

модда алмашинувида тафовут бор. Аёллар организми тамаки тутунидаги захарли моддалар таъсирига эркакларга қараганда кучлироқ мубатало бўлар эканлар, ҳам чекишга тезроқ ўрганар эканлар. АҚШ олимларининг текширувлари шунни кўрсатдики, аёл организмида никотин секинроқ парчаланар экан. Шунинг учун ҳам аёл организмида кетма-кет чекилган сигаретдан қонга ўтган никотин миқдори эркаклар қонидаги никотин миқдоридан баланд бўлар экан.

Шу боис уларнинг бу ҳалокатли одатларини ташлаш эркакларга қараганда мушкулроқ бўлади. Аниқланишича, кўпчилик мамлакатларда 50 фоиздан ортиқ эркаклар бир кеча кундуз мобайнида 15 дона сигарет чексалар, аёллар эса 10 донадан 50 донегача сигарет чекишлари мумкин экан. Бу эса эркакларга нисбатан 2 баробар кўп демакдир. Мана шу сабабларга кўра аёл организмидаги сигаретнинг ҳалокатли таъсири натижасида ўта ҳавфли касалликлардан юрак қон томири, нафас олиш, асаб, овқат ҳазм қилиш, эндокрин аъзоларида касалликлар эркакларга қараганда кўйроқ ўтрайди.

Маълумки, барча аёллар ёшлиklarини узоқроқ сақлашга ва жозибали бўлишга ҳаракат қиладилар. Уларнинг кўпчилиги тамаки чекиш аёлларда бўлган латофат, иффат, жозибани, ҳусни йўқолишига сабаб бўлишини билмайдилар. Чекиш таъсирида аёл юз терисининг табиий ранги ўзгариб сарғиш тусни эгаллай бошлайди, тери таранглигини йўқота бориб жуда чуқур ғадир-будур ажинлар пайдо бўла бошлайди. Улар кундан-кунга кўпайиб, лағаллашиб бораверади. Чекувчи аёллар ўз ёшларидан каттароқ кўринишади, тишлари сигарет тутуни таъсирида сарғайиб кетади. Тиш эмали жароҳатланиб, тишлар нураб кетишга бошлайди. Оғизларидан нохуш ҳидлар чиқиб, атрофдагиларга ёмон таъсир қилади. Доимо оғиз бўшлиғида кўп сўлақлар йиғилиб туради, шунинг учун доимо тупириб туришга ёки тупугини ютиб туришга мажбур бўлади. Чекувчи қиз ва аёлларнинг феъл-атворида катта ўзгаришлар юзага келади. Улар жаҳлдор, қизиққон, жанжалқаш, кўпола бўлиб қолишади. Ўзбекона иборада «эркакшода» бўлиб кетишади.

Чекувчи аёллардан минг бора узр сўраймиз. Чунки улар орасида ҳам иффатли, ор-номуслилари учраб туради.

Афсус, «Бириники мингта, мингники туманга» деганларидек, бутун дунёдаги эркаклар томонидан юқори баҳоланувчи хусусият—аёллардаги латофат уларда етишмайди.

Олимлар 256 нафар ўнкинчи синфни битирган ёш йигитлардан сўрашганда, 33 фоиз болалар қизларнинг чекишини маъқуллаган. 54,3 фоизи бефарқ эканлигини айтиб ўтганлар. Аммо, «сен чекувчи қизга уйланасанми?» деб сўралганда, 256 та боланинг 254 таси, яъни 99,9 фоизи йўқ, деб жавоб берган. Кашанда қизлар «биз йигитларимиз билан доимо бирга сигарет чекиб юрамиз. Шу сигарет чекишимиз билан уларга кўпроқ ёқамиз», деб катта хато қилишларини билишмайди. Яна бир бор узр сўраймиз, қиз билан бирга сигарет чекиб турган 100 нафар йигитнинг 99 тасида бу қизга нисбатан юқорида олимлар исботлаганидек, ҳурмат бўлмай, балки енгил табиатли қиз «эрмак қиз» деган фикр бўлади.

Ҳозирги кунда АҚШда ўлим ва меҳнатга яроқсиз бўлиб қолишнинг асосий сабабчиси—тамаки чекиш ҳисобланади. Америка пульмонологлари (ўпка касалликлари мутахассислари) ассоциациясининг берган маълумотларига қараганда, тамаки чекиш ҳар йили 500000 кишини ўлимга маҳкум қилар экан. Ҳар 20 ойда чекиш оқибатида америкаликлар орасида иккала жаҳон уриши, Вьетнам, Корейдаги урушларни қўшиб олганда, ҳалок бўлганлар сонидан кўпроқ миқдорда одам ҳалок бўлар экан. Кашандалик оқибатида юзага келадиган касалликлар туфайли ўлим АҚШ да алкоголизм, СПИД, йўл транспорти ҳалокатлари ўз-ўзини ўлдириш, қотилликларнинг ҳаммасини қўшиб ҳисобланганда ҳам кўпроқ бўлар экан.

Кашандаларнинг тўртдан уч қисми қаримасдан, ҳатто ўрта ёшга етмай ҳастдан жудо бўлиб, у дунёга равона бўладилар. Сигаретни қаҳваҳона ёки ресторанларда тутатиб, кўм-кўк тутунга маҳлиё бўлиб ўтирган дугоналар, ҳар бирингиз қўлингизда тутаб тутаб бораётган сигаретга ўхшаб, ёш умрингиз ҳам тезлик билан тутаб бораётганлигини наҳотки ўйлаб кўрмасангиз. Бу сиз учун порлоқ келажак эмас-ку.

Энди чекиш оқибатида пайдо бўладиган касаллик туғрисида гапирмоқчи бўлсак, биринчи навбатда ўпка раки ва ўпка эмфиземаси—ўпка сигарет таъсирида

яллиғланавериб, нафас олувчи алвеоллари ҳалок бўлиб ўпкани ҳаддан ташқари кенгайиб кетиши хасталиғи туради. Аниқланишича ўпка раки ва эмфиземанинг пайдо бўлиши сабаблари орасида чекиш 90 фоизни ташкил қилади. Кашандалик юрак қон томир касалликларининг пайдо бўлишида ҳам асосий ўрин эгаллайди. Япония олимлари махсус усулда бир йил мобайнида итларга сигарет чектиришганда, ҳар кун 2,5 та сигарет чекан итлар юрак шоҳ қон томирларининг биттасида торайиш, 3,5 та сигарет чекканда ҳар уччала шоҳ томирида торайиш пайдо бўлишини исботлаган. Фақат биргина 1993 йилнинг кузида АҚШда кардиологлар ассоциациясининг берган маълумотларига қараганда, 100000 кашанда аёл юрак инфаркти ва мия инсульт касалликларидан ҳалок бўлган. Кўпчилик инфаркт ва инсульт касаллиғи асосан эркакларда учрайди, деб ўйланган. Афсуски, аёлларда климакс бошлангандан сўнг юрак касалликларини ҳаддан ташқари ошиб кетиши бизга маълум. Америка кардиологлари ассоциациясининг берган маълумотига қараганда, бу даврда ушбу касалликлар билан аёллар ҳатто эркаклардан кўпроқ оғришади. Энди ўпка ракига келсак. У аёллар орасида сўнгги 40 йил ичида АҚШда кўкрак бези ракидан ўсиб 1985 йилдан бошлаб шитоб билан ошиб бораётти. Ҳу давр ичида аёллар орасида кўкрак бези ракидан ўлиш икки бараварига кўпайган бўлса, ўпка ракидан эса ўлим кўкка кўтарилиб кетади. Ҳозирги кунда АҚШда ҳар йил ўпка ракидан 100000 аёл кўкрак ракига қараганда кўпроқ вафот этмоқда.

ҲОМИЛАДОР АЁЛ ЧЕКИШИНИНГ ҲОМИЛАГА ТАЪСИРИ

Бизнинг ватанимизда болаларнинг соғлиғини сақлаш ва уларни жисмонан соғлом ўсишига катта эътибор қаратилган. Албатта ҳар бир аёл-ўзининг чақалоғини бақувват, соғлом, чиройли бўлиб туғилишини ва ўсишини орзу қилади. Бу ҳамма аёлларнинг эзгу нияти лекин шуни унутмаслик керакки, туғилажак боланинг соғлиғи, бўлажак онанинг соғлиғига боғлиқ. Чунки бола она қорнида 9 ой мобайнида ривожланади, унинг қони орқали керакли озиқ моддаларни олади. Агар ҳомиладор аёл кашанда бўлса, унинг қони орқали тамаки тутунидаги захарли моддалар болага ўтади, уни

заҳарлай бошлайди. Ҳомилага бу заҳарлар ҳеч қандай тўсиққа учрамасдан, соф ҳолатда ўтади, натижада кўп ҳолларда ҳомила ҳалок бўлиб, бола нобуд бўлади. Аёл ҳомиласини чала ташлайди. Тамакчи тутунидаги катта миқдордаги заҳарлар орасида энг даҳшатлиси никотин ва ис газини ҳомила учун катта зарар етказиши. Никотин қон томирини торайтириши оқибатида ҳомилани қон билан таъминланиши бузилади, кўксодина эмас, балки бошқа озик моддалар ҳам кам келади. Айниқса бу ҳолат ҳомиланинг юрагини ишлашига катта зарар етказиши. Натижада унинг юраги зуриқиб, уриши тезлашади, ҳомиладор аёл сигарет чека бошлагандан бир неча минут ўтар-ўтмас, ҳомиланинг юрак уриши 17 фоизга тезлашади. Бундан ташқари тамакчи тутунида бўлган ис газининг таъсирида фожиа янада чуқурлашади. Ис газининг қондаги гемоглобин билан қўшилиб, карбоксигемоглобинни ҳосил қилади, шунинг учун катта бир қисм гемоглобинда кўксодина этишмаслиги пайдо бўлади. Аниқланишича бир донагина чекилган сигарет она қонида 10 фоиз карбоксигемоглобинни ҳосил қилади. Шунинг натижасида ҳомилага 30-50 фоиз кам миқдорда кўксодина боради, ҳомила қонида ис газининг миқдори ҳатто онанингни қонидагидан ҳам юқори бўлиб, у шу миқдорда чекилган бошлангандан сўнг 7 соат мобайнида сақланиб туради, агар кашанда аёл ҳомиладорлик даврида узоқ муддат ва кўп миқдорда сигарет чекаса, ҳомила йўлдошига қон қўйилиши ёки унинг қисман ҳалок бўлишининг фарқи юзага келиши мумкин.

Чекувчи аёлнинг қонида сигарет тутунидаги цианли аммоний, синил кислотаси, кўрсин, радиактив полоний 210 каби заҳарли моддалар ҳомила қонига ўтиб унинг жигари, буйраги, қон ҳосил қилувчи иликлар, мия тўқималари кабиларда йиғила бориб, уларга ҳалокатли таъсир кўрсатади. Шу сабабли кашанда аёлларда чекинайдиган аёлларга нисбатан 2 марта кўп ҳомила чала ташланиб, ўлик фарзанд туғилади. Тирик туғилган чақалоқлар нимжон, кўкитир бўлиб, чекинайдиган аёллар чақалоқларига қараганда ўртача 170-300 грамм кам вазнда бўлади. Туғруқхонада туғилган чақалоқларнинг вафот этишини 4 дан 3 қисми, чекувчи аёлларнинг фарзандлари ташкил қилади. Олимлар томонидан аниқланишича, ҳар кун

фақат 10 донга сигарет чекувчи аёлнинг болаларида учрайдиган чангак (сударогя) бўлиб тиришиш ва тутқаноқ касалликларининг 40 фоизи учрар экан, ҳам отаси ҳам онаси кашанда бўлганлигидан туғилган ҳар 5 та чақалоқдан биттаси ҳалок бўлиши қайд қилинган.

Сунгги йилларда кашанда аёллардан турли нуҳсонлар билан туғилган чақалоқлар ҳақида кўп маълумотлар пайдо бўляпти.

Олимлар бунини тамаки тутунини таркибида бўлган радиактив полоний- 210 билан белгилашяпти. Нейтрон бомбанинг ҳалокатли таъсир кучи полоний 210 билан боғлиқдир. Маълум бўлишича, бу радиактив модда ҳомила насл аппаратига ҳалокатли таъсир ўтказиб, уни ривожланишини бузиб, чақалоқда турли нуҳсонлар пайдо бўлишига сабаб бўлади. Натижада чақалоқ оғир асаб касалликларидан, тутқаноқ, бош мияда кўп миқдорда суюқлик бўлиши ҳасталиги, юқори лаб тиртиғи, қўл ва оёқ олпиталиги билан туғилади. Кунига 20 ва ундан ортиқ сигарет чекувчи аёллардан кўп ҳолатларда чақалоқ ривожланмаган мия-микроэнцефалия билан туғилади. Бундан ташқари улар ғилай, чуррали бўлишлари мумкин. Улар ичида туғма юрак нуҳсонли болалар ҳам чекмайдиганларга қараганда кўп учрайди.

Чекувчи аёлнинг ҳомиладорлиги даври ва чақалоқнинг туғилиши одатдагидек ўтган бўлишига қарамай, кўп ҳолларда чақалоқ биринчи ҳафталарда, айниқса тунлари қаттиқ безовта бўлиб, тўхтовсиз йиғлайди. Чақалоқнинг ота-онаси уйқусиз тунлар ўтказди, тез ёрдам чақирришади, врачлар чақалоқ баданида бирор ўзгариш топа олмайдилар, бундай ҳолатни инглиз олими Дж. Николсон чақалоққа никотинни туғилгандан сўнг чекувчи она қорнидан қон орқали ўтиши тўхтагани учун никотин етишмаслик касали деб атаган. Бундан чиқдики, чекувчи она билан она қорнидаги чақалоқ ҳам сигарет чекиб, у ҳам кашандага айланиб қолар экан.

Тамаки тутунисидаги заҳарли моддалар она сути орқали болага ўтади ва унга зиён етказа боради. Чекувчи она сутида тамакидаги турли заҳарли моддалар билан бирга катта миқдорда никотин (0,5мг -1литр) бўлади. Шунинг учун чекувчи оналарнинг фарзандлари чекмайдиганларникига қараганда ҳам жисмоний, ҳам ақлий томонидан орқда

қолиш билан бирга, тез-тез турли касалликларга чалинади. Чақалоқнинг она сути таркибидаги никотин билан захарланганлиги ҳам шифокорлар амалиётида учраб туради. Бунда эмиб бўлгандан сўнг, чақалоқ бирдан тўхтовсиз йиғлаб, ранги қорамтир бўла бошлайди, бадани бўшаша боради, юрак уриши секинлашиб, пешоб қилиниши бир неча соатга тўхтайди, чақалоққа зудлик билан тез ёрдам кўрсатилмаса, у нобуд бўлади. Бундай ҳолат қайтарилмаслиги учун она чекишни ташлаши ёки чақалоқни кўкракдан ажратишга тўғри келади. Бундан ташқари, чекиб эмизаётган оналар чақалоғида бирдан нафаси қисилиб, нафас ололмай, кўкариб кетиш ҳолатлари ҳам бўлади. Кўпроқ болалар она кўкрагини олмай, эммай кўяди ва кўкракдан чиқиб кетадилар. Болага ривожланиш учун керак бўлган табиатнинг буюк неъматини —ОНА СУТИдан маҳрум бўлиб, сунъий озуқага ўтади ва онанинг азоби бошланади. Чунки, энг мақталган рекламалардаги сунъий овқатлар она сути ўринини боса олмайди. Ёзда ич кетиши, қишда ўпка шамоллашидан азоб чекади, она сутидаги чақалоқни турли касалликлардан асраб турувчи моддалар—антителлар простогландин ва ҳоказолар пиширилган сутда ҳамда сунъий таомларда бўлмайди.

Кашанда аёлнинг шу захарли сутини ишлаб чиқариш жараёни ҳам чекиш оқибатида бузилади, у камая бориб, кўп ҳолларда батамом тўхтаб қолади. Норвегия врачларининг маълумотларига қараганда чекувчи аёлларнинг 23,4 фоизининг сути кам бўлса, чекмайдиганларда эса фақат 7 фоизигина.

Азиз онахонларимиз, бу маълумотларни кўз олдингизга келтириб, ҳалокатли чекишни ташлаб, фарзандингиз соғлиғига соғлик қўшиб, оила аъзоларингиз қувончига-қувонч қўшсангиз қандай яхши бўлади.

ЧЕКУВЧИ АЁЛНИНГ ЙУҚОТИШЛАРИ:

1. Чекиш жараёни юз терисига жуда зарарли таъсир кўрсатади. Терининг қаришини тезлаштириб, тери пишган олма пўстига ўхшаб қолади.

2. Чекиш ҳомиладорликни одатдагидек кечишига зиён етказиши. Кўпчилик кашанда аёллар бефарзанд бўладилар

ёки ҳомилани эрта ташлаб қўядилар, бачадондан ташқарида ҳомилани пайдо бўлиш ҳолатлари кўпроқ бўлади, бу эса ҳомилани жарроҳлик йўли билан олишга мажбур қилади.

3. Чекувчи аёлларда бачадон, бачадон бўйинчаси, найчалари, тухумдонлари шамоллаши кўп учрайди.

4. Чекувчи аёлларда климакс 1-3 йил илгари бошланади, юрак инфаркти касалликлари уларга тенг бўлган эркаклардан ҳам ортиқроқ учрайди.

5. Чекувчи аёллар орасида ўпка раки кўп учрайди.

6. Чекувчи аёллар остеопороз—суякнинг 50 ёшдан кейин мўртлашиб, ўз-ўзидан синиб кетиш хасталиги чекмайдиганларга қараганда кўпроқ учрайди.

7. Чекувчи аёлларнинг кўз хиралашishi, кўз гавҳарининг хираланиши-катаракта жадаллик билан ривожланади.

8. Чекувчи аёллар! Фарзандларингизни келажакда кашанда бўлиши ҳам сизга боғлиқ. Чунки улар сиздан ўрнак олади.

9. АҚШ олимларининг аниқлашича, уйқусизликнинг, ваҳимали тушлар кўришнинг, алаҳсираб ухлашларнинг ҳам асосий сабабчиси тамаки чекиш экан, чекувчи шу сабабларга кўра уйқуга тўймайди, гаранг, лоҳас, оғир бўлиб эргалаб уйғонади.

10. Чекувчи аёл — аёллик латофатини йўқотади.

ЧЕКИШНИ ТАШЛАШ ЙЎЛЛАРИ

Азиз юртдошлар, бизга сигаретни ташла дейиш жуда осон. СИЗгачи, СИЗга 15-20 йил, ҳатто 30-40 йиллардан бери ёнингизда доимо ҳозир нозир бўлган, қанчадан-қанча оғир кунларингизда, шод хурсанд онларингизда содиқ, қадрдон, халоскор дўстингиздан ажралиш мушкул албатта. Аммо олимларнинг аниқлашларича, чекувчиларнинг ҳар 100 тадан 90 таси чекишни бирдан ташлаб юбориш кучига эга экан. Фақат 10 тасигина узок, 30-40 ва ундан ортиқ йиллар мобайнида кунига 2 қути атрофида чекканларга бироз қийин бўлар экан. Лекин уларнинг бирортасида ҳам аввалдан бўлган эски касали авж олиб кетмаган ёки янги бирор оғир касалик пайдо бўлмаган. Кашандалар беихтиёр — автоматик тарзда чекадилар: эрталаб уйғонганда, овқатланиб бўлгач, ҳаяжонланганидан, хафа бўлганида, бирор мушкул

ҳолат вужудга келганда, ақлий иш бошлашдан олдин, қани ақлни бир пешлаб олайлик деб. Мен шахсан ўзим жуда кўп кузатганман, нарда ўйнаб ўтирган оғайниларим қисқа вақт ичида, ҳатто 2 қути сигаретни чекиб қўйганини, умуман сигарет қутисига қарамай, гугуртга қарамай, хаёли нардада, сигаретни пайдар-пай чекишар, чекишганини ҳатто сезинмас эдилар.

Кашандаликда кўпинча чекиш жараёни одатта айланиб қолади. Жумладан, сегаретни қутидан олиш, уни бармоқлари билан бироз эзиш, лабга қистириш, секин гугурт билан тутатиш, ҳозир тутунни ичимга чуқур бир тортиб, "ҳузур" қиламан деган фикр кўп йиллар давомида ҳар кунни ўнлаб марта қайтарилигандан кейин одат— шартли рефлексга айланиб қолади. Шунинг учун чекишни ташлаш билан бу сунъий пайдо қилинган рефлексни синдириб, қайтадан ҳимоя рефлексини пайдо қилиши керак.

Кўп йиллар давомида кунига 20 ва ундан ортиқ сигарет чеккан, баъзи -кашандалар чекишни ташласам бирор оғир дардга йўлиқаман, ҳатто улар мен чекишни ташласам, энди ҳалок бўлишим ҳам мумкин, деб ўйлайдилар, ҳақиқатан ҳам кашанда учун хавф борми?

Олимларнинг кузатишича, чекишни ташлагандан сўнг айрим кишиларда дастлабки бир неча кун мобайнида безовталик ёки дилтанглик, таъсирчанлик, ҳолсизлик, бефарқлик, баъзиларда бироз бош айланиши, юрак санчиши кабилар бўлиши мумкин. Кашандалар бирор-бир нарсани йўқотиб қўйган кишига ўхшаб юради, чекиш ҳумор қилиб туради. Чунки бир неча йиллар мобайнида одат тусига кириб қолган — эрталаб уйғониши билан, овқатдан сўнг, хафаликда, хурсандчиликда ва бошқа ҳолларда чекиш асосида вужудга келган одат — шартли рефлексни енгиш учун кунлар, ҳафталар, ойлар керак бўлади. Бунда ўз зарарли одатини ташлашга, ундан воз кечишга астойдил киришган, иродаси кучли кишигина мақсадга эришади. Ёзишонамизки, азиз китобхон, СИЗ шундай кишилардан бирисиз, бўлмаса СИЗ Ушбу китобнинг шу еригача ўқиб келмаган бўлар эдингиз. Сизга омад ва муваффақиятлар тилаб, асосий маслаҳатларга ўтамиз.

БИРИНЧИ УСУЛ: 1. Сиз ёлғиз эмассиз. СИЗга ўхшаб чекишни ташламоқчи бўлганлар жуда кўп. Олимларнинг

аниқлашларича, ҳар 10 га чекувчининг 6 таси сигарет чекишни ташламоқчи бўлади.

2. Чекишни ташлаб, СИЗ катта ютуқда эга бўласиз. Жумладан: юрак, қон томир, ошқозон, ичак, сурункали зотилжам, сурункали бронхит, ўпка сили, ўпка эмфиземаси, ўпка сили, рак каби касалликларга мубтало бўлишдан қутуласиз.

3. Агар кенг истеъмол қилинувчи сигаретнинг нархи 600 сўм бўлса, бир кунда 1 қути чекадиган одам чекишни ташласа, 1 йилда 219000 сўм иқтисод қилади.

4. Хонадаги сигарет қолдиқлари тўла сассиқ кулдонлардан, бармоқлардаги, кийимлардаги ноҳуш ҳидлардан, тишларнинг сигаретадан кейин пайдо бўладиган сарғайишдан ҳалос бўлиш.

5. Бундай ҳалокатли машаққатли, зарарли одатдан қутулганидан болалари, қариндош—уруғлари ва ўзидан ўзи гурурланади, ўзига нисбатан ҳурмати ошади.

6. Чекишни бирдан ташлаган маъқул. Бунинг учун қатъиян қарор қилиб, шундай бир кун топиш керакки, бу кундан кейинги кунларда тўйлар, меҳмондорчиликлар, катта ҳаяжонли ишлар бўлмаслиги керак. Яхшияси таътилда, дам олиш кунлардан олдин бўлгани яхши. Аниқланишича, кун мобайнида чекадиган кўпгина сигаретларни баҳридан осонгина кечиб юборишингиз мумкин экан. Аммо 6 ҳолатда чекиладиган сигарет, яъни «оғир сигарет»дан қутулиш анча мураккаб бўлади. Булар уйғонган заҳоти чекиладиган, овқатланишдан сўнг, танаффусда, ҳаяжонланганда, ишда зўриқиш вужудга келганда, зўриқиш тугаганда, иш тугаганда, кечки овқатланишдан сўнг.

Қубонарли томони шундаки, сигарет чекиш хумори узоқ давом этмайди, у бир неча минут бўлиши мумкин. Шундай пайтда ҳуморни ёзиш учун 2-3 стакан сув ичиш ва 10 мартадан чуқур нафас олиб, чиқариш ҳамда сабзавот ва мевалар билан овқатланиш кифоя бўлади.

ИККИНЧИ УСУЛ: - сигарет чекиш жуда қаттиқ ҳумор қилганда кўзингизни юминг, аста-секин чуқур нафас олинг, секинлик билан бештача сананг, секингина нафас чиқаринг, бу машқни 9 марта қайтаринг. Шу пайтда

кўз олдингизга миллионлаб одамлар ер юзиде сигарет чекишни ташлагандарни кўз олдингизга келтиринг. Буларнинг ҳам деярли ҳаммасини сизга ўхшаб дастлабки кунларда хуморини снганларини тасаввур қилинг. Бу одамлар чекмаслик учун куч топишган, наҳотки мен бошқалардан камкувватман, чекишни ташлашга кучим етмайди, йўқ, мен бунинг уддасидан чиқаман деб қайта-қайта айтинг. Имкон бўлса совуқ душга тушинг, сайр қилгани чиқинг. Ялпизли сақични чайнаш билан ҳам бироз хуморини ёзишингиз мумкин.

УЧИНЧИ УСУЛ: - Стендфор университетиде ишлаб чиқилган, чекиш хумор қилганда бу хоҳишингизни таҳлил қилинг.

1. Чекиш хумор қаттиқ тутганда қадамба-қадам чекиш жараёнини кўз олдингизга келтиринг. Мана сигаретнинг силлиқ қутисини ушладингиз, уни аста очиб сигаретни олдингиз ҳамда лабингизга қистирдингиз, энди тутатгини олиб уни ёқиб сигаретни тутатдингиз, хузур қилиб ичингизга тутунни тортдингиз, тутун эса кўз ва томоқни ачитувчи сассиқ миллиард-миллиард қора қурум, қора мой томчилари, цианли аммоний, синил кислоталари каби ўта кучли заҳарлардан, ис гази, рак пайдо қилувчи радиактив висмут, радиактив полоний, бензилпирин кабилардан иборат мудҳиш тутун нафас йўлларида тарқалиб жуда нозик ниҳол қилиб яратилган нафас йўлларидаги хужайраларни заҳарляпти, шикастляпти, раkning пайдо бўлишга замин тайёрляпти, қонга сўрилиб ўтиб бу заҳарли моддалар мия, юрак, жигар, буйрак, ошқозон, ичакларнинг хужайраларини заҳарлаб емирапти. Оғзингиздан чиққан нохуш ҳиддан аҳли аёлингиз, фарзандларингиз, атрофдаги дўстларингиз озор чекмоқда.

2. Сигарет чекишдан пайдо бўлган бу ҳалокатли ўзгаришларни кўз олдингизга тез-тез келтира бошласангиз, у охир-оқибат онгингизга кира боради, ўзингизда ҳақиқатан ҳам сигарет чекишга нисбатан нафрат пайдо бўлади, чеккингиз келмай қолади.

3. Сигарет чекишни ташлагач, қандай ёқимли нарсаларга эга бўлишингизни кўз олдингизга келтиринг.

Бармоқларингиздан, кийим-кечагингиздан, оғзингиздан бадбўй сигарет ҳидининг кетиши, кўкрагингизни тўлдириб нафас олишингизни, юзингизда нур пайдо бўлишини, қувватингиз ошиши, моддий томондан бир йил ичида 219000 сўм иқтисод қилишингизни, бу пулларга гўзал манзарали жойларга, саёҳатларга боришингизни ёки кийим-кечак ва бошқа нарсалар сотиб олишингизни, ўзингизни кўшдек енгил сезишингизни, бу касофат чекишдан қутулганингиздан оила аъзоларингиз ва дўстларингизни қувончли юзларини ва бошқалар.

Бу машқни ҳар кун камидан 2 марта, агар иложи бўлса кун давомида бир неча марта автобусда, трамвай ва троллейбусда, сайр қилганда, бўш вақтингизни топиб, қайтариб турсангиз тез кун ичида ўз натижасини беради.

Тўртинчи усули: - Аввал айтганимиздек, шуниси қувонарлики, чекишнинг қайта хумор қилиши узоқ давом этмайди, фақат 2-3 дақиқа ҳолос. Агар сиз шу вақт ичида икки ракаг нафл намоз ўқиб Аллоҳдан ўзингиздаги бу зарарли одатни ташлашга куч ва матонат тилаб мисвок билан тишингизни тозаласангиз сигарет хуморидан қутуласиз, сигаретнинг зиёдли таъсиридан пайдо бўлган милк ва томоқдаги яллиғланишдан, тиш кариесидан даво толасиз, ҳамда Ибн Қўййум санаган куйидаги фойдаларга эга бўласиз. Мисвок оғизни хушбўй қилади, милкни мустаҳкамлайди, балғамни кўчиради, кўзни равшан қилади, тишнинг дарз кетишига йўл қўймайди, ошқозон фаолиятини яхшилайдди, овозни тиниклаштиради, таом ҳазм бўлишига ёрдам беради, нутқ талаффузини енгиллаштиради, зикрга, намоз ва куръон ўқишга рағбатни кучайтиради, уйқуни қочиради, фаришталарни хурсанд қилади. Бугунги тиббиёт фани мисвокларни фойдалари ҳақида куйидагиларни маълум қилди.

1. Инсон организмда қон қуюлишининг олдини олади.
2. Оғиз бўшлиғидаги турли микробларга қирон келтиради.
3. Таркибида фтор моддаси бўлган мисвок тишларнинг кариесга йўлиқшининг олдини олади.
4. Мисвокдаги фарфор моддаси тишни чиритувчи бактериялардан ҳимоя қилади.
5. Триметиламин ва витамин моддалари милкларнинг ёрилиши ва жароҳатларини тузатиш ҳамда

уларнинг соғлом ўсишини таъминлайди. Мисвоқда 25 дан ортиқ фойдали моддалар бўлиб, улар реклама қилинаётган бирорта ҳам тиш пастасига ўхшамайди. Мисвоқ ҳамма масжидлар қошидаги китоб расталарида сотилади.

Агар Сиз яна чекиб қўйсангиз ҳам ҳеч қачон ўзингизни-ўзингиз уришманг, ахир сиз ҳам одамсизку, ҳаммага ўхшаб хато-камчиликларингиз бор.

Яна қайтадан курашишни давом эттиринг, айтадиларку «Йиқилган курашга тўймас» деб Сиз ҳам то сигаретни йиқитмагунингизча тўхтаманг, қайта-қайта курашаверсангиз охири муродингизга етасиз. Агар сиз 20-30 ва ундан ортиқ йиллар сигарет чеккан бўлсангиз ёки кам муддат чеккан бўлсангизда лекин сигарет чекишнинг хуморидан қутулиб, ташлай олмасангиз, ҳеч бўлмаганда қуйидагиларга амал қилишингиз соғлигингизга нисбатан камроқ зарар етади.

1. Ҳар сигарет чекишдан олдин унга «Дўст», «Нажоткор» эмас, ашаддий душман деб, уни дилдан чиқариб сўкиб, «Сен касофатин бир кунмас бир кун барибир ташлайман» деб нафрат билан чекинг.

2. Никотинли сақичлар чайнанг. Бундай сақичлар дорихонада сотилади.

3. Гипноз билан кодлаш усулидан фойдаланинг.

4. Игна санчиб даволаш усулидан фойдаланинг.

ЧЕКИШНИ ТАШЛАГАНЛАРНИНГ ЮТУҚЛАРИ

1. Сиз чекишни ташлаш билан бирга чекиш билан боғлиқ бўлган барча касалликлар ривожланишини тўхтатасиз, қариш, териларингиздаги ажинларни кўпайишига барҳам берасиз, гўё қариш соатини тўхтатиб яшариш соат муруватини бураган бўласиз.

2. Чекишни ташлаган, аёлларга яна аёллик латофати қайтади.

3. Чекишни ташлаб сиз тўсатдан вафот этиш ҳавфи уч камайтираёсиз.

4. Энг улкан ютуқингиз-соғ бўлиб яшаш, эрталаб уйқуга тўйиб тетик бўлиб уйғониш, танангизда биронга оғриқ

бўлмаслиги, бу қандай бахт эканлигини тушуниб шодланасиз.

5. Чекишни ташлагач, соф табиат илҳомларининг ҳиди ва таъмидан роҳатланишингиз тикланади, кийимларингиз, қўл бармоқларингиз ва баданингиздан анқиб турган бадбўй тамаки ҳидидан фориғ бўласиз.

6. Энг муҳими сиз ҳеч нарса сарф қилмай фақат чекишни ташлаб ҳамма истаган нарсагизга эга бўласиз.

Сизнинг хизматингизга тайёр турувчи муаллиф

388-67-49

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Р.Аъзамов, А.Аминов «Ўпкангиз соғлом, умрингиз узоқ бўлсин» Тошкент 1981 й.
2. А.Аминов «Одам нега чекади? Чекишни ташлаш йўллари» Тошкент 2005 й.
3. В.Т.Бакур «От первой папиросы до рака» Москва 1980 й.
4. Ю.Ф.Замоновский «Здоровье без сигареты» Москва 1979 й.
5. В.Л.Орловский «Скрытая опасность» Москва 1977 й.
6. О.И.Козырева «Табачный дым — яд» Киев 1982 й.
7. П.В.Кузюнов «О курении табака, алкоголизм и наркомания» Тошкент 1998 й.
8. Мириам Стоппард «Бросим курить» Москва 1984 й.
9. Роберт С. Клестес, Маргарет Де Бон «Как бросить курить и не поправиться» Москва 1998 й.

МУНДАРИЖА

Муқадимма	3
Тамаки чекишнинг тарихи	4
Тамакининг таркиби	7
Сигарет чекиш ва ўпка касалликлари	10
Сигарет чекиш ва юрак касалликлари	14
Сигарет чекиш ва хафақон касаллиги	16
Сигарет чекиш ва оёқ-қон томирлари касалликлари	18
Сигарет чекиш ва ошқозон ичак касалликлари	20
Сигарет чекишнинг буйрак, қовуқ ва жинсий безларга таъсири	21
Сигарет чекиш ва рак	22
Чекиш ёшлик ва гўзаллик душмани	29
Орзуингиз амалга ошмай қолиши мумкин	30
Агар ўсмир чекса, вояга етмаган болалар организмига сигаретнинг зарарли таъсири	32
Беайб айбдорлар ёки пассив сигарет чекувчилар	34
Агар аёл чекса	36
Ҳомиладор аёл чекишининг ҳомилага таъсири	39
Чекувчи аёлнинг йўқотишлари:	42
Чекишни ташлаш йўллари	43
Чекишни ташлаганларнинг ютуқлари	48
Фойдаланилган адабиётлар	50
Мундарижа	51