**Шылым шегу мен ішімдіктің зияны қандай?**

**Темекі шегу, маскүнемдік  және оларға  қарсы күрес жүргізу бүгінгі кезеңде өзекті  мәселенің бірі десек болады. Темекіге әуестену  жасөспірімдердің арасында әсіресе қатты өсуде. Шынын айту керек,  осылардың қайсысы болса да кеселге әкелетін қайғылы жағдайға соқтырады. Ішкіш, шылымқұмар  ата-аналардан туған балалар да әлжуаз, ұмытшақ, аурушаң болады. Ішімдік, нашақорлық, темекі адам ағзасына көп қауіп-қатер әкеледі.**

**Темекінің адамға келтірер зияны:**

- Ас қорытуға, асқа деген тәбетті бұзады.

- Ас қорыту қиындайды.

- Тісті сарғайтып, ауыздан жағымсыз иіс шығады.

- Асқазан жарасы.

- Ерін, тіл және өңеш обырына соқтырады.

- Жөтел және қақырық пайда болады.

- Созылмалы тыныс жолдары қабынады.

- Көмекей және өкпе обырына тап болушылардың 90 пайызы темекіден.

Тамырды қатайтады (атеросклероз).

- Қол, аяқ тамырлары бітеледі, гангрена (тән талшықтарының жансыздануы, шіруі) пайда болып, қол-аяқ кесіліп, кемтарлыққа соқтырады.

- Миды қанмен қамтамасыз ететін тамырлар қатайып, сал болады.

- Жүрек ауруларына, әсіресе жүрек бұлшық еті инфарктіне (жүрек ұстамасы) соқтырады.

- Есте сақтау қабілетін бұзады.

- Ұйқы бұзылады.

- Тері қартайып, әжім түсіреді.

- Темекі тартатындардың төңірегінде темекі тарт-пайтындар да уланып, түтін жұтады.

- Ер мен әйелді жыныстық әлсіздікке соқтырады.

- Темекі өртке жиі себепші болады.

Сондықтан да денсаулығын ойлаған әрбір адам шылым шегуден аулақ болу керек. Шылым шегу – зиян қызмет, оған күш салмай тастауға болмайды. Оны  нағыз нашақорлық десе де болады.  Көп адамдар бұған мән бермейді, қауіптілігін шындап көңілдеріне алмайды. Жыл сайын дүниежүзінде темекі шегудің салдарынан  жылда 4 млн адам өлім құшады екен. Жер шарында 1, 2 млрд адам темекіге әуес.  Ал елімізде  5 миллионға жуық адам темекі шегеді екен.

Алкогольді әлемге таралған ежелден  келе жатқан есірткі десе де болады. Ол бірінші қанға араласады, одан әрі миға шабады. Адам спирттік ішімдікті көп  ішкен кезде гастрит, жүрек аурулары, дәрумен жетіспеушілігі және бауыр циррозына шалдығады.   Спирттік ішімдікке тәуелді болудың физикалық және психологиялық жақтары бар.  Алкогольге  үйір болған адам   онсыз жүре алмайды.  Ағзасының бәрін,  бүкіл іс-әрекетін алкоголь басқарады. Оған алкогольсіз өмір мағынасыз болады. Мұндай күйде адамның өзін тоқтатуы өте қиынға соғады.

Маскүнемдік дегеніміз – спиртті ішімдіктерге салы-нушылық. Адамның денсаулығына, тұрмысына, еңбек қабілетіне және қоғам өміріне оның келтірер залалы зор. Маскүнемдік мінез-құлықты бұзады, сондай-ақ қылмыс жасауға да себепші болады. Ішімдікқұмарлар  отбасының, балаларының мазасын алады. Маскүнемдіктің кесірінен жұмысынан, жақын жандарынан айырылады, сөйтіп  бақытсыз болады. Ішкен адам ашушаң, әр нәрсеге кінәмшіл болып, психикасы өзгеріп  кетеді. Ішпей жүрсе  дел-сал, көңілсіз жағдайда болады да, содан қайта ішкісі келеді.  Осылайша ол  адам ішпесе тұра алмайтын жағдайға жетеді.

**Маскүнемдікті емдеудің негізгі үш кезеңі:**

- алкогольден улану қаупін  жою және науқастың көңіл күйін қалыптастыру;

- ішімдікке деген сезімін  жойып, оған  жиіркеніш  тудыру, қайтып оған жолатпау;

- витаминотерапия, дәрі-дәрмектер (инсулин, атропин, аминазин т.б.) арқылы емдеу.