

БӨЛІМ: БИОЛОГИЯ

Шылым шегу және оның алдын алу

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.05.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/98057/>

ЗИЯНДЫ ӘДЕТТЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ АЛДЫН АЛУ

Қазіргі қоғамымызда салауатты өмір салтына деген саналы көзқарас темекі шегу, спирттік ішімдікке салынудың, есірткі қолданудың көбеюіне себепкер болып отыр. Спирттік ішімдіктердің, есірткі мен темекінің адам өміріне зиянды екені белгілі.

Денсаулығы әлсіз, білімі төмен, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз жастары бар ел қашанда әлсіз, қорғансыз. Жастар болашақ, ертеңгі қоғамның, қала берді отбасының иелері. Сондықтан оларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу, олардың осы дәстүрді дәріптеуші болып қалыптасуына бағыт беру қажеттігі білім беру мекемелерінің соның ішінде орта мектептің алдында тұрған педагогикалық проблемалардың бірі. Еліміздегі оқу-тәрбие жұмысына байланысты болып жатқан жаңартулар білім мен тәрбие жұмысын қайта қарауды міндеттейді. Тәрбие –қоғамдық үрдіс, қоғам мен жеке тұлғаның арақатынасын қамтамасыз ететін басты жүйе. Оның негізгі өлшемі өмірге қажетті тұлғаның жағымды қасиеттерін дамыту болып табылады. Оқушылардың саналы тәртібі мен байыпты мінезін қалыптастыру, оған сәйкес сезімін және сенімін тәрбиелеу тәрбиешінің мақсатқа бағытталған іс-әрекетіне байланысты.Еліміздің болашағы жас ұрпақ екенін ескерсек, сол жас ұрпақтың денсаулығы мықты, интеллектуалды, дүниетанымы терең , білімі сапалы, адамгершілігі мол, бойын «зиянды әдеттерден» аулақ ұстайтын, саналы ұрпақтарымызды тәрбиелеу.

Оқулықтағы оқу материалын толықтырып, алған білімінің нәтижесінде оқушыларымыз өздерін-өзі бақылай, тежей алатындай, оқушыларды зиянды әдеттерден сақтандыруда гумандық көзқарас қалыптасатындай халге жеткізу керек.

Халқымыз қашаннан-ақ денсаулықты алдыңғы орынға шығарып, «бірінші байлық» деп есептеген. «Дені саудың-жаны сау» — дейді халық даналығы. Еліміздің жарқын келешегі бәрімізге керек, оның ойдағыдай болуы қоғам мүшелерінің сайдың тасындай өмір сүріп, еңбек етуге әбден байланысты.

Орыс ғалымы И.П. Павлов «Адам-жер шары табиғатының ең жоғарғы жемісі. Адам – аса күрделі және өте нәзік жүйе. Бірақ табиғат қазынасын пайдалану және осы қазыналардан лаззат алу үшін адамның дені сау, күшті және саналы болуы керек» — деген.

Зиянды әдеттерге алкоголь ішімдіктеріне үйір болу, темекі тарту, есірткілерді қолдану жатады.

Біздің әрқайсысымызда зиянды әдеттер бар, кейде оларды байқамаймыз. Біреулері тырнағын тістелегенді, ал біреулері шашын саусағына орағанды жақсы көреді, бірақ басқа да темекі шегу, есірткеге үйір болу, алкоголизм, ойынқұмарлық, бейпілауыздық сияқты анағұрлым айтарлықтай зиянды әдеттер бар. Айтарлықтай құмарлықтан құтылу, егер адам осыған тәуелді болса, соншалық күрделі, бірақ құтылуға болады. ең бастысы – құтылғысы келу.

Шылым шегу – ең кең таралған зиянды әдеттердің бірі. Дамыған елдерде шылым 20 % астам мезгілсіз өлімдердің болу себебі.

Қазіргі таңда дамыған елдерде шылым шегудің салдарынан өлген еркектердің саны бірқалыпты деңгейде тұрады немесе төмендейді, ал шылым шегу тәуелсіздіктің және қазіргі заманға сай болудың символы болған әйелдер арасында өлім осының салдарынан өсуде. Болжам бойынша алдағы онжылдықта АҚШ пен Англияда шылым шегуден әйелдер арасында өлім еркектерге қарағанда көп болады.

Қазақстан Ұлттық Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары Орталығының деректері бойынша Қазақстанда 20-59 жастағы шылым шегетін еркектердің саны 60 %, ал 12-15 жас жасөспірімдер арасында — 30 % астам, оның үстіне басым бөлігі — қыздар.

Зерттеулер, сондай-ақ, шылым шегетіндердің 60-70 проценті жаман әдеттен құтылуды тілейтінін көрсетеді, бірақ көп жылдық сынау көрсететіндей, бұны жасау оңай емес. Сондықтан, әрбір жас адам, шылымды ақымақтықтан ішке тартқан адам, екінші рет тартады, содан кейін үшінші рет және қалған өмірінде құмарпаз «темекі тартқышқа» айналатынын ұғынғаны дұрыс.

Қазіргі таңда шылым түтінінде бестен астам улы заттар анықталған. Әсіресе жүйке жүйесін құртатын никотин және дегтео тәрізді заттар (фильтрлерде көрінетін) қауіпті болып табылады. Оның құрамында қорғасын, висмут, калий, полоний, радон изотоптары элементтерінің болуымен қатерлі ісікке әкеледі. Айтпақшы, шылым тартатындарда несеп қуығының қатерлі ісігі пайда болады, себебі олардың несепінде жоғарыда аталғандардың басым бөлігі бар. Бір күннің ішінде құмарпаз шылым шегуші радиоактивті сәулелену мөлшерін алады, ал ол 7 есе ықтимал шекті мөлшерге артады.

Медициналық статистика деректері бойынша, әлемде шылымнан жыл сайын екі жарым миллион адам өледі. Темекі тартатын адамның жасы орташа 10-12 жылға

қысқарады. Шылым шегуден жиі өкпе, жүрек, асқазан, бүйрек зақымданады. Егер адам 15 жасында шылым шеге бастаса, онда қатерлі ісікпен ауыру қаупі 15 есе, 25 жаста 3 есе артады, ал шылым шегу өтілін үш есе көбейту қатерлі ісікпен ауыру қаупін 100 есе көбейтеді. Жүрек тамырлары ауруларынан өліп қалу қаупі темекі тартатындарда тартпайтындарға қарағанда екі есе. Темекі тарту әйел организмiне және болашақ ұрпаққа өте зиян, бала анасының құрсағында бола тұра зақымданады. Шылым шегетін әйелдер тез қартаяды, олар бет реңін жоғалтады, жөтел мен қақырық пайда болады және нәтижесінде созылмалы бронхит және өкпе эмфемизмі дамуы мүмкін. Айтпақшы, бұл сырқаттар әрбір шылым шегушіге тән. Сонымен қатар, шылым шегетіндердің шашынан үнемі темекінің иісі шығып тұрады, олардың «тістері сарғайып кеткен», саусақтарында сары дақтар бар, аузынан шылымның иісі шығып тұрады, терілері ақшыл немесе қоңыр түсті дақтарымен құрғақ болады. Мұндай іздер адамның ішкі органдарында (өкпе, кеңірдек тамыры, жүрек және т.б.) да байқалады.

Шылым шегетіндерде мерзімнен бұрын әжімдер пайда бола бастайды. Көбісінде никотиннің әсерінен көру қабілеті төмендейді (темекі соқырлығы). Айтпақшы, тіпті темекі тартатын ер адамға шылым шегетін әйелдің иісі жағымсыз екені белгілі. Темекі тартпайтындар туралы не айтуға болады, ал олардың саны, қуанышқа орай, артуда.

Шылым шегетіндерде жиі созылмалы бронхит, туберкулез және басқа да өкпе аурулары пайда болады. Шылым шегу атеросклероздың, инфаркттың және инсульттің дамуы мен онкологиялық аурулардың (ең бастысы өкпенің) қаупінің негізгі факторларының бірі болып табылады: темекі тартатындардың тамырлары 10-15 жылға ерте тозады, терінің қартаюуы 20 жылға ерте басталады, ал өмірлері 10-15 жылға қысқарады.

Ата-аналардың шылым шегуі баланың денсаулығына әсер етеді, туа біткен дене кемістігіне, генетикалық ауруларға және балалардың қатерлі ісіктеріне, соның ішінде лейкемияға – қан ауруына әкеледі.

Өзіңе немесе жақын адамыңа никотин тәуелділігі кезінде қалай көмектесуге болады:

— көз алдынан шылымды еске түсіретін заттардың барлығын алып тастау керек. Үйде және жұмыс орнында шылымға, оттыққа, күл сауытқа орын болмауы керек;

— шылымнан бас тартатын нақты күнді белгілеу керек;

— өзіне бір күнге ғана мақсат қою керек. Шылымды бір жолға тастаймын деп серт етпеу;

— назарды басқаға аудара білуге үйрену. Қатты шылым шеккісі келгенде тез тұрып басқа бір істерді жасай бастау керек;

— досыңды немесе отбасының бір мүшесін сізбен бірге шылым шегуді тастауға үгіттеу

керек.

Егер сіз шылым шегуді жалғастыра берсеңіз, онда тамақтану рационына С витамині бар азық-түліктерді: орамжапырақты, көк шөпті, томатты, тәтті бұрышты, қара қарақатты, ақжелекті, бүлдіргенді, лимонды және т.б. қосу қажет, себебі бір тартылған темекі витаминнің тәуліктік нормасының жартысына дейінгі мөлшерін «тартып алады».

Қазақстанда қазірде қоғамдық жерлерде шылым шегуге, ішімдікті 21 жасқа толмаған азаматтарға сатуға және қолдануға тыйым салу туралы Заң енгізілді. Заңға сәйкес, білім беру, денсаулық сақтау ұйымдарында, мұражайларда, қоғамдық тамақтану орындарында, кинотеатрларда, көрме және спорт залдарында, бұқаралық демалу орындары бар басқа да жабық ғимараттарда, соның ішінде түнгі клубтар мен дискотекаларда шылым шегуге тыйым салынған. Сонымен қатар, үйдің кіре берісінде және жұмыс орны болып табылатын бөлмелерде шылым шегуге болмайды. Әуежайлар мен вокзалдар ғимараттарында арнайы белгіленген орындарда ғана шегуге болады. Сондай-ақ, Заң 18 жасқа толмаған жастарға шылым бұйымдарын сатуға тыйым салуды да алдын ала қарастырған. Шылым бұйымының сипаттамасы туралы жалған ақпарат үшін жауапқа тарту енгізілген.

Нашақорлық – организм қызметінің бұзылуына әкелетін есірткілерге еңсерілмейтін құмарлықпен сипатталатын ауру. Жастарды есірткіге үйрету ХХІ ғасырдың өзекті және ауыр шешілетін мәселесі болып табылады. Нашақорлардың құрамында еркектер көп (85 %). Сонымен қатар, әйелдер арасында кейінгі жылдарда нашақорлық қарқынды дамып келе жатыр.

Аймағымыздың негізгі мәселесі есірткіні іштей енгізумен байланысты ВИЧ-инфекцияларының өсуі.

Нашақорлық – бұл қорқынышты зат.

Миллиондаған әкелер мен аналардың, отбасылық жұптардың қайғы-қасыреті, құлдыраған отбасылар, талап етілмеген таланттар, берілген сезімдер, сынған тағдырлар. Сондықтан жас ұрпақ ойланайық! Ғасыр дертінен аулақ болайық! Жақсыдан үйреніп, жаманнан жиренейік!!!