

УДК 613.84:614.2:351.761.2

Т. ПАЛТУШЕВА, О.Д. ДІЛІМБЕТОВА

Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары ұлттық орталығы, Алматы қ.

## ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯНДЫЛЫҒЫ

*Қазіргі таңда темекі шегу бүкіл әлемде өзекті мәселелердің алғы қатарында тұр. Осы мақалада қазіргі таңдағы бүкілдүниежүзінде темекі эпидемиясының дамуы, шылымқорлардың саны, темекі түтінінің құрамында болатын улы заттар, никотин, темекі шегудің адам денсаулығына тигізер әсері және оның салдары, темекі шегуді төмендетуге бағытталған саяси бағыттар жайлы жалпылама сипаттама беріледі.*

**Негізгі сөздер:** темекі шегу, темекі түтіні, зиянды әдет, мінез-құлық қауіп факторы, улы заттар, никотин, шылымқорлар.

**Т**ақырыптың өзектілігі. Жыл сайын дүниежүзінде темекі шегудің салдарынан 6 млн. адам қайтыс болады екен. Бүкілдүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (БДСҰ) деректері бойынша бұл көрсеткіш АИВ/ЖИТС, туберкулез, безгек ауруларын қоса есептегендегі көрсеткіштенде жоғары көрсеткіш болып саналады. Бүгінгі таңда жер шарында 1,2 млрд. адам темекі шегетін көрінеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының кең ауқымды зерттеулері бойынша бұл көрсеткіш 2030 жылға дейін 8 млн.-ға дейін жоғарылауы мүмкін [1].

Қазіргі таңда мінез-құлық факторлары ішінен темекі шегу бүкіл дүниежүзінде әлеуметтік, экономикалық және медициналық үлкен проблемаға айналып отыр. Өйткені, темекі шегу жұқпалы емес аурулардың дамуына алып келетін мінез-құлық қауіп факторларының алғы қатарында тұр.

Темекі шегу – біздің мемлекетіміз үшін де өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Өйткені, елімізде халықтың темекі шегуі, гиподинамия, тиімсіз тамақтануы, ішімдікке салынуы сияқты мінез-құлық қауіп факторлары салдарынан болатын жұқпалы емес аурулардың жоғары аурушандығы және өлім-жітімдігі байқалады.

Темекі эпидемиясының бүкіл дүниежүзілік жаһандануы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымына (ДДСҰ) темекі тұтынудың әлеуметтік, экологиялық және экономикалық салдары, темекі түтінінің әсерінен және темекі шегудің салдарынан болған ауру мен өлім-жітімді азайтуға бағытталған бағдарламалық құжаттарды қабылдау қажеттігін тудырды. Сондай құжаттардың бірі Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының «Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы» (ДДСҰ ТҚКНК).

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының «Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы» – бұл мақсаты темекі шегудің салдарынан болған ауру мен өлім-жітімді азайту және бүкіл әлемде темекі тұтынуды азайту болып табылатын ең алғашқы заңдық құжат болып саналады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының «Темекіге қарсы күрес жөнінде негіздемелік конвенциясы» (ДДСҰ ТҚКНК) – бұл әлемдегі темекіге қарсы күрестің басты құралы болып табылады. Ол барлық адамның денсаулығы мен темекінің әсерінен қорғану құқығын қорғайтын халықаралық шарт болып саналады.

«Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы» (ТҚКНК) ережесі темекі бағалары мен салықтардың артуы, темекі жарнамасы, демеушілік, таңбалау, заңсыз сауда, пассивті темекі шегу мен тағы басқаларға халықаралық стандарттарды шектейді және реттемелейді.

Шылымқорлардың санын азайтудың бірден–бір жолы – ол алты стратегиялы MPOWER кешенінің құрастырылуы. Қазіргі таңда алты стратегиялы MPOWER кешені темекі эпидемиясына қарсы ең пәрменді жауап болып табылады.

ДДСҰ –ның мамандарымен құрастырылған алты стратегиялы MPOWER кешені (Monitor – темекіні тұтынуды мониторингілеу мен профилактика стратегиясы, Protect – адамдарды темекі түтінінен қорғау, Offer – темекіні тұтынуды тоқтату мақсатында көмекті ұсыну, Warn – темекіге байланысты қауіптілік туралы ескерту, Enforce – жарнамаға тыйым салуды, сатуды ынталандыруды және темекі өнімдеріне демеушілікке тыйымды сақтауды қамтамасыз ету, Raise – темекі өнімдеріне салықты жоғарылату) темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясына қол қойған елдерге темекі эпидемиясымен күресу бойынша түрлі іс-шараларды ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

ДДСҰ-ның ТҚКНК-ның басты мақсаты темекіге салықты жоғарылату болып табылады. Темекіге салықты жоғарылату арқылы алты стратегиялы MPOWER кешені жүзеге асырылады. Ол жасөспірімдер үшін де, ересектер үшін де ең тиімді саяси тежегіш шарасы болып есептеледі.

Қазақстан Республикасы «Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы» қатарына 2004 жылдың маусым айында қосылды.

2006 жылдың 25-ші қарашасында Қазақстан Республикасы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының «Темекіге қарсы күрес конвенциясы аясында ратификациялау туралы» Заңы қабылданды [8].

2009 жылдың қыркүйек айының 18-і күні «Халықтың денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының Кодексі қабылданды. Осы «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодексінің 159 бабына сәйкес Қазақстан Республикасында темекі шегуге [3]:

- 1) білім беру ұйымдарында, сондай-ақ кәсіпкерлікке толмаған адамдардың демалуына арналған ұйымдарда;
- 2) денсаулық сақтау ұйымдарында;
- 3) қоғамдық тамақтану орындарында;
- 4) кинотеатрларда, театрларда, цирктерде, концерт, көру және көрме залдарында, спорт ареналарында және көпшіліктің демалуына арналған басқа да жабық ғимараттарда, соның ішінде түнгі клубтарда, дискотекаларда;
- 5) мұражайларда, кітапханаларда және лекторий-лерде;
- 6) жергілікті және алысқа қатынайтын поездардағы, әуе, теңіз және өзен көлігі кемелеріндегі белгіленбеген орындарда, сондай-ақ қалалық, қалааралық автобустардың, маршруттық таксилердің және қалалық электр көлігінің салондарында;
- 7) әуежайлардың, темір жол, автомобиль және су вокзалдарының ғимараттарында;
- 8) мемлекеттік органдар мен ұйымдарда;
- 9) жұмыс орындары болып табылатын үй-жайларда;
- 10) үйлердің кіреберістерінде тыйым салынады.

*Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 29 қарашадағы №1113 Жарлығымен бекітілген Қазақстан Республикасының 2011 – 2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасында темекіні тұтынудың таралуын 2013 жылға қарай 19,5%-ға дейін, 2015 жылға қарай 18,2%-ға дейін төмендетуге қол жеткізуі көзделген [5].*

Темекі қорабындағы темекінің денсаулыққа зияндылығы туралы ескертулер темекіге қарсы күресудің тиімді бастамасы және стратегиялық бағыттардың бірі болып табылады.

Темекі шегуді төмендетуге бағытталған саяси бағыттардың бірі – Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2011 жылғы 22 қарашада бекітілген «Темекі бұйымының қорабына, темекі бұйымының қаптамасына шайырлы заттардың, никотиннің құрамы туралы, құрамының деңгейі туралы және жүйелік улар, канцерогендік және мутагендік заттар туралы мәліметтерді орналастыру қағидаларын және темекі шегудің зияны туралы ескертуді бекіту туралы» №1366 қаулысы және **«Темекі бұйымдарын сату жүзеге асырылатын орындарда орналастырылатын темекі шегудің зияны туралы ескертуді бекіту туралы»** №1367 қаулысы болып табылады.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің бұл қаулысы 2013 жылы өз күшіне енді және «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасы Кодексінің 159-бабының 2-тармағының 8 және 9) тармақшаларына сәйкес 2013 жылдан бастап темекі қораптарына темекі шегудің зияны туралы графикалық бейнелер түріндегі ескертулер қойылды [3].

Темекі шегу зиянды әдеттердің бірі болып табылады. Темекі шегудің қаншалықты зиян екенін білсе де, шылымқорлардың саны азаяр емес. 1997 жылдан бастап Қазақстанда темекі шегу, маскүнемдік, нашакорлық және т.б зиянды әдеттерді жою мақсатында халық арасында мінез- құлық қауіп факторларының және әлеуметтік-

маңызды аурулардың алдын алуға, оларға қарсы күрес жүргізуге, оларды жоюға бағытталған түрлі іс- шараларды Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары Ұлттық орталығы жүргізіп келеді [2]. Атап айтсақ, семинарлар, пресс-конференциялар, ғылыми-тәжірибелік конференциялар ұйымдастырады, буклет, плакат, аудио- және бейнебаян түріндегі ақпараттық- білім беру мәліметтерін таратады. Сонымен қатар Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары Ұлттық орталығында 1998 жылдан бері елдің барлық аймақтарындағы халықты сұрастыру арқылы жұқпалы емес аурулардың дамуына алып келетін мінез- құлық қауіп факторларын кең ауқымды «Ұлттық әлеуметтік зерттеулер» жүргізіледі.

Темекі – адам денсаулығына қауіпті және өзіне тәуелді ететін өнім. Негізінде темекі шегудің денсаулыққа зиянды әсері бұрыннан белгілі. Темекі шегу маңыздылығы бойынша жұқпалы емес аурулардың дамуына ықпал ететін үшінші бір қауіп-қатер факторы болып табылады. Мысалыға өкпенің қатерлі ісігінің 90% жағдайы, созылмалы бронхит және өкпе эмфиземасының 75% жағдайы, жүректің ишемиялық ауруының 25% жағдайы осы темекінің салдарынан болады екен [5]. Сонымен қатар темекі шегудің салдары жүкті әйелдердің денсаулығына және іштегі сәбидің дамуына да әсер етпей қоймайды. Жүкті әйелдердің темекі шегуінің салдарынан құрсақтағы сәбиге оттегі жетіспейді де оның дамуына кері әсерін тигізеді. Яғни, ерте түсік тастау, баланың түрлі кемістіктермен немесе өлі туылу қаупі бар [1]. Темекі шекпейтін әйелдермен салыстырғанда күніне 10 немесе оданда көп темекі шегетін әйелдерде бедеулік 2 есе жиі кездеседі. Шылымқор әйелдердің 40%-ы бала сүю бақытынан айырылады деген мәліметтер де бар [6].

*Адам бір рет тыныс алғанда 500 мл ауа жұтады. Егер адам минутына 16-18 рет тыныс алса, онда ол 800-900 мл ауаны жұтады [4]. Темекі шеккен кезде адам ауамен бірге темекінің түтінін жұтады. Бір дана темекіні шеккен кезде 2 литр темекі түтіні құралса, онда адамның өкпесіне қаншама улы заттар енеді десеңізші.*

Айтып өткендей темекі түтінінің құрамында көптеген улы заттар болады. Атап айтсақ, никотин, шайыр, көміртегі тотығы, аммиак, синилдік қышқыл, ысты газ, канцерогендік және радиоактивті изотоптар бар [7]. Темекіні тұтатқаннан кейін, оның құрамындағы улы заттар, шылым шегу арқылы өкпеге еніп денсаулыққа айтарлықтай зиян келтіреді. Осы улы заттардың ішінде әсіресе никотиннің зардабы аса ауыр болып келеді.

Никотин – «улы зат». Темекіні үнемі шегудің салдарынан никотинге деген психикалық және физикалық тәуелділік, темекі шегуге деген құмарлық туады. Никотин өкпеден қанайналым мүшелеріне өтеді де басқа әртүрлі мүшелерге жағымсыз әсерін тигізеді. Никотинді көп мөлшерде қолданғанда: адамның тыныс алуын тездетеді, тамыр соғуын жиілетеді, қан қысымын арттырады, басты айналдырады, асқазанның қышқыл сұйықтығын (запыран) арттырады. Темекі шегушілерде тұрақты жөтел пайда болады, физикалық жүктеме кезінде енгізу пайда болады, бронхит немесе бронх демікпесі дамиды. Сондай-ақ никотин қан тамырларын тарылтады. Нәтижесінде миокард инфаркті, инсульт дамуына себеп болады. Міне,

мұның бәрі бір тал темекідегі никотиннің әсерінен болатын жайттар.

Темекі түтінінің құрамындағы радиоактивті изотоптардан, әсіресе полоний – 210 және қорғасын – 210 адам ағзасында қатерлі ісіктерді тудыратын ең басты улы заттар болып табылады [7].

Темекіні үнемі шегетін адамның тек ішкі мүшелерінде ғана емес, сырт бейнесінде де өзгерістер байқалады: көздің ағы, тырнағы, тісі сарғаяды, шашы жұқарып, сынғыш келеді, табиғи жылтырауын жоғалтады.

Темекі тек темекі шегуші адамға ғана емес, оның айналасындағылардың денсаулығына да зиянын келтіреді. Темекі шеккен адам темекі түтінінің 25%-ын жұтатаын болса, қалған ¾ бөлігін оның айналасындағылар жұтады екен. Біз оларды «ырықсыз темекі шегушілер» деп атаймыз.

Темекі шегуді «алғашқы» кезде «ойнап, жай» деп бастаған 100 адамның 80-і бірітіндеп тұрақты шылымқорларға айналады екен. Қазіргі таңда темекінің мыңнан артық зияны бар екені мәлім болып отыр. Темекінің әрбір талы адам өмірін 12 минутқа қысқартады деген дерек те бар.

Сонымен темекі шегу зиянды әдеттердің бірі болып табылады. Алайда темекі шегудің қаншалықты зиян екенін білсе де, шылымқорлардың саны азаяр емес. Осыған карамастан Қазақстан Республикасында темекіні тұтыну деңгейін төмендетуге бағытталған бірқатар «Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы», «Халықтың денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының Кодексі, Қазақстан Республикасының 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы, «Темекі бұйымының қорабына, темекі бұйымының қаптамасына шайырлы заттардың, никотиннің құрамы туралы, құрамының деңгейі туралы және жүйелік улар, канцерогендік және мутагендік заттар туралы мәліметтерді орналастыру қағидаларын және темекі шегудің зияны туралы ескертуді бекіту туралы» қаулысы, «Темекі бұйымдарын сату жүзеге асырылатын орындарда орналастырылатын темекі шегудің зияны туралы ескертуді бекіту туралы» қаулысы және т.б. заңдық құжаттар жұмыс істейді.

Қорыта келгенде елімізде темекі шегуге қарсы түрлі саяси бағыттардың, заңдардың жұмыс істегенімен, темекінің зияндылығын қаншалықты айтқанымен, темекіні шекпеу немесе тастау ол әр адамның өзінің сана-сезіміне, ниетіне, ерік-күшіне, сабыр-төзіміне байланысты. Бірақ біз темекі шегудің денсаулыққа үлкен қатер төндіретінін естен шығармауымыз жөн. Атамыз қазақ «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп текке айтпаған. Осы өмірге келген әрбір адам бақытты өмір сүруге құқылы. Ал бақытты өмір сүрудің кілті – ол салауатты өмір сүру салтын ұстану болып табылады. Тіпті мемлекетіміздің әлеуметтік саясатының басым бағыттарының бірі – балалар мен олардың ата-аналарының салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады. Сондықтан қазіргі заманның талаптарын есепке ала отырып са-

лауатты өмір салты туралы халықтың хабардар болуын арттыру, медициналық, әлеуметтік қызметкерлер мен журналисттердің күшін жұмылдыру және халық арасында салауатты өмір сүру дағдыларын қалыптастыру үшін зиянды әдеттерден бас тарту қажет екендігін насихаттауды, зиянды әдеттермен күресу шараларын тоқтатпаған жағдайда ғана біздің еңбегіміз табысты болады.

#### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1 Европейский доклад о ситуации в области борьбы против табака. ВОЗ, 2013. – 49 с.

2 info@hls.kz сайты

3 Қазақстан Республикасының кодексі «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы», 25-тарау. Қоғамдық денсаулықты сақтау, 159-бап. Темекі шегушіліктің, алкоголизмнің профилактикасы және оны шектеу

4 Керімбеков Е. Адам анатомиясы. – Алматы, 1998. – 56 б.

5 Қазақстан Республикасының 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 29 қарашадағы №1113 Жарлығымен бекітілген

6 <http://www.nosmoking18.ru/vliyanie-kureniya-na-plod>

7 © 2009. Жәрдем. <http://www.zhardem.kz/news/1369988490.html>

8 2006 жылғы 25 қарашадағы Қазақстан Республикасының күшіне енген «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымдарының темекіге қарсы күрес конвенциясы аясында ратификациялау туралы» Заңы

9 ВОЗ (<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr04/ru/>)

#### РЕЗЮМЕ

**Т. ПАЛТУШЕВА, О.Д. ДИЛИМБЕТОВА**

*Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни, г. Алматы*

#### ВРЕД ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

На сегодняшний день курение стоит в первом ряду проблем во всем мире. В настоящей статье приводится информация о распространении табачной эпидемии, количестве злоупотребляющих курением, ядовитом составе табачного дыма, никотине, а также о политике, направленной на снижение табакокурения и обобщенные характеристики.

**Ключевые слова:** курение, табачный дым, вредная привычка, поведенческий фактор риска, ядовитые вещества, никотин, курильщики.

#### SUMMARY

**T. PALTUSHEVA, O.D. DILIMBETOVA**

*The National Centre for Healthy Lifestyle, Almaty c.*

#### HEALTH HAZARD OF TOBACCO SMOKING

Currently, smoking is among the top problems in the world. The present article contains information on spreading of the tobacco epidemic, the number of tobacco smokers, the poisonous composition of tobacco smoke, nicotine, as well as on the policy aimed at reduction of tobacco smoking, and generalized characteristics.

**Key words:** smoking, tobacco smoke, pernicious habit, behavioral risk factor, poisonous substances, nicotine, smokers.