

Зыяны: Ар бир адам тамеки чеккенде өпкөсү ышталып, акырындап барып өпкө рагына айланат. Тиштери түшөт, боюнда бар аялдардын балдары начар төрөлөт, боюнан түшө берет.

Таасири: Психикалык күчтү талап кылуучу кырдаалда тамеки чеккендер үзгүлтүксүз чегет, натыйжада көп учурда никотинге катуу ууланышы мүмкүн (башы ооруп, оозу кургайт, уйкусу бузулат жана башкалар). Тамекини узак убакыт чегүүдөн никотинге көнүп алат, абалы начарлап, тамеки чекпей калса же аз чексе кыйналат. Никотин жана тамекинин күйүү продуктулары ден соолукка өтө зыян болгондуктан тамеки чегүүдөн баш тартуу зарыл. Тамеки чегүүнүн баштапкы стадиясында эле дем алуу жана жүрөк-кан тамыр системасынын функциясынын бузулушуна, органдар жана ткандардын кычкылтек менен камсыз болуусунун начарлашына (тамекинин түтүнү артерия канын кычкылтек менен камсыз кылуучу гемоглобинге терс таасир этет) байланыштуу бузулуулар болот. Тамеки чеккендер инфекциялык ооруларга тез кабылып (мисалы, алар тамеки тартпагандарга караганда сасык тумоо менен 4 эсе көп оорушат), жаратылыш жана өндүрүштүк жагымсыз факторлорго чыдамсыз келет. Тамеки чегүү жүрөк-кан тамыр системасынын, дем алуу жана тамак сиңирүү органдарынын ооруларынын, коркунучтуу шишиктин пайда болуу мүмкүнчүлүгүн жогорулатат. Айрыкча оорулуу адамдар үчүн тамеки чегүү коркунучтуу. Тамеки чекпегендерге караганда тамеки чеккендерде өлүм өпкө эмфиземасынан 25 эсе, өнөкөт бронхиттен 21 эсе, жүрөктүн ишемиялык оорусунан 3-5 эсе көп болот. Ичеги-карынында жара бар оорулуулардын абалын абдан начарлатат. Тамеки чегүүдөн баш тартуу — миокарддын инфарктын, облитерациялоочу эндартеритти жана башкалар айрым ооруларды дарылоонун бирден бир шарты. Кош бойлуу мезгилде тамеки чегүү түйүлдүктүн өсүшүнө тескери таасир тийгизет. Тамеки чегүү өзүнө гана эмес, аны менен бирге болуп, тамекинин түтүнү менен дем алгандар үчүн да зыяндуу. Айрыкча тамеки чегилген үйдө балдардын болушу коркунучтуу, ошондуктан жалпы бөлмөдө тамеки чекпөө керек, үйдү тез-тез желдетип туруу зарыл.