



# Fakte

## mbi duhanpirjen dhe duhanpirjen pasive



Albanisch



## ► Fakte

**Tymi i duhanit përmbanë mbi 7000 substanca, me përbërës në formë të ngurtë ose në formë gazi. Shumica e këtyre substancave janë toksike, 70 sosh janë kancerogjene. Këto substanca toksike të tymit të duhanit, përmes inhalimit arrijnë në mushkëri dhe prej atje në gjak. Gjaku, të gjitha substancat toksike i transporton në tërë trupin.**

### ► Kanceri

Lista e organeve në të cilat duhanpirja shpie deri te kanceri është e gjatë: goja, gryka, fyt (laringu), mushkëria, ezofagu, lukthi, pankreasi, veshkat, fshikëza dhe qafa e mitrës e deri tek zorra e trashë.

### ► Zemra dhe qarkullimi i gjakut

Pasojat më të mëdha janë infarkti i zembrës, goditja në tru ose çalimi i duhanxhiut (claudicatio intermittens).

### ► Frymëmarrja

Duhanpirja shkakton ngjitjen e fluskave të brishta të mushkërive. Çfarë nis me një kollë duhani, përfundon me një zënie të rëndë të frymës. Më vonë nuk do ta shuani dot me frymë një fije shkrepe, qoftë ajo vetëm 15 cm larg.

### ► Shtatzënia

Duhanpirja gjatë shtatzënisë rrezikon shëndetin e nënës dhe të fëmijës së palindur. Duhanpirëset pësojnë më shumë komplikime gjatë shtatzënisë. Duhanpirja shkakton më shpesh një lindje fëmije të pajetë ose një lindje të parakohshme dhe është një shkak për vdekjen e papritur të fëmijës.

### ► Meshkujt dhe duhanpirja

Impotenca është më e theksuar te duhanpirësit se sa te joduhanpirësit.

### ► Femrat dhe duhanpirja

Duhanpirëset të cilat dëshirojnë të kenë fëmijë kanë vështirësi më të mëdha për të mbetur shtatzënë. Rreziku i fertilitetit është tejet i lartë.

### ► Edhe cigaret e «lehta» me rrezikim të lartë

Konsumi i cigareve me të dhëna të ulëta për anilinën, nikotinën dhe monoksidin e karbonit sjell me vete gjithashtu shumë rrezikues të shëndetit ashtu si dhe konsumi i cigareve me të dhëna të larta.

Në çdo paketë cigaresh është i shtypur niveli i përmbajtjes për anilinën, nikotinën dhe monoksidin e karbonit. Këto shifra mbështeten në matjet nga makinat. Mirëpo njerëzit nuk janë makina. Njerëzit thithin tymin e duhanit thellë në mushkëri, e mbajnë tymin më gjatë në to dhe e thithin cigaren të plotë, shpesh gjer tek

filtri. Me shprehi të tilla duhanpirëset dhe duhanpirësit sigurojnë dozën e duhur të nikotinës.

### ► **Duhanpirja**

Tymi i duhanit përmban mijëra kimikate të ndryshme. Këtu hyjnë në mes tjerash nikotina, anilina dhe monoksidi i karbonit.

**Nikotina** është një drogë shumë efektive, ngjashëm me heroinën dhe kokainën. Nikotina mund t'i bëjë të varur të rinjtë qysh pas provimit të vetëm disa cigareve. Përveç kësaj, nikotina mban në nivel të lartë të rrahurat e zemrës dhe shtypjen e gjakut. Kështu organizmit i nevojitet më shumë oksigjen e që zemrën dhe qarkullimin e gjakut e rëndon më tepër.

**Anilina** është një nocion përmbledhës për pjesët përbërëse të tymit të duhanit në formë të lëngshme ose gjysmë të lëngshme. Përmes mushkërive Substancat toksike të anilinës shkaktojnë kancerin në organet të ndryshme. Përveç kësaj anilina i zverdh dhëmbët dhe gishtërinjtë.

**Monoksidi i karbonit** është një helm pa shije i frymëmarrjes, i cili krijohet gjithashtu nga djegia e duhanit. Në fluskat e mushkërive monoksidi i karbonit bllokoi absorbimin e oksigjenit në gjak. Oksigjeni është i domosdoshëm për jetën. Kush pi duhan, merr deri 15 për qind më pak oksigjen.

- Kush kalon nga cigaret normale në ato me anilinë të pakësuar, rrezikimin e lartë nga kanceri në mushkëri e ka thuar se të pandryshuar.
- Me këtë kalim mbetet i pandryshuar edhe rreziku nga sëmundjet e zemrës.

Shënimet mbi paketën e cigareve sjellin huti. Ngaqë sasi të e vërteta të absorbuara të nikotinës, anilinës dhe të monoksidit të karbonit janë shumë më të larta se sa ato që jepen në pako.

### ► **Faktet më të rëndësishme lidhur me duhanpirjen pasive**

Edhe thithja pasive e tymit të duhanit përmban shumë substanca toksike ashtu si tymi i thithur aktivisht. Për këtë arsye duhanpirja pasive të bën të sëmurë dhe të çon drejt vdekjes së parakohshme.

Duhanpirja pasive përbëhet nga tymi i duhanit i cigares së ndezur si dhe nga tymi i duhanit i dalë përmes frymënxjerrjes së duhanpirësve. Edhe për duhanpirjen pasive s'mund të përcaktohen vlerat limitore. Sepse edhe sasi të më të vogla dëmtojnë shëndetin.

- Duhanpirja pasive tek të rriturit, që nuk e konsumojnë vetë, shkakton kancerin e mushkërive, sëmundjet e zemrës dhe goditjen në tru.
- Tek fëmijët – duhanpirja pasive ngadalëson zhvillimin e mushkërive, keqëson astmën dhe shton rrezikun për sëmundjet e rrugëve të frymëmarrjes dhe sëmundjet e veshit të mesëm.

Joduhanpirëset, që janë shtatzëna dhe u duhet «të pinë» duhan pa dëshirën e tyre, mund të sjellin në jetë fëmijë me peshë më të ulët pas lindjes. Duhanpirja pasive shton rrezikun e një vdekjeje të papritur të fëmijëve.

### ► Si mund të mbroheni nga duhanpirja pasive?

Vetëm zonat plotësisht të lira nga duhani ofrojnë qindpërqind mbrojtje nga sëmundjet që pasojnë nga duhanpirja pasive. Kjo vlenë si për në shtëpi ashtu edhe për në makinë. Në të kundërtën, tymi i duhanit do të kthehet prap në mbrendinë p.sh. tek pirja e duhanit me ditare të hapur ose në kuzhinë.

### ► Linja Stop duhanit 0848 000 181



Këshillëdhënëset dhe këshillëdhënësit e Linjës nacionale Stop duhanit me kualifikim special kanë njohuri të sakta mbi metodat e ndryshme shkencërisht të provuara të çmësimit (heqjes së shprehive). Përpos kësaj, ata mund t'i shoqërojnë duhanpirësit gjatë duhanlënies dhe mund të fitojnë shumë këshillime gjatë rrjedhës së çmësimit.

Për thirrjet telefonike në **gjermanisht, frëngjisht dhe italisht**, linja stop duhanit është në dispozicion nën numrin 0848 000 181, nga e hëna deri të premten, nga ora 11 deri 19 (8 rapë në minutë në rrjetin fiks).

Për gjuhën **shqipe** ekziston numri vetjak përkatës: **0848 183 183**

Kush thërret këtë numër, brenda 48 orësh do të marrë një thirrje telefonike prej një specialisti të Linjës Stop duhanit.