



ÇFARE DINI JU PER DUHANIN ?

Duhani në origjinë është një bimë e cila ka qenë manipuluar prej industrisë së duhanit me qëllim që të rrisë vartësinë dhe ta bëjë konsumimin më të këndshëm. Duhani është një drogë dhe ka, pra, efekte psikotrope. Ai vepron në tru (në sistemin nervor qëndror), dhe të bën kështu të varur...

Duhani konsumohet në mënyra të ndryshme sipas kulturës, mënyrës së jetesës, normave, ...

PERBERESIT (PRODUKTI DHE TYMI)



më shumë se **4000** substanca prej të cilave **250** toksike dhe më shumë se **50** kanceroze.

• **Tymi i duhanit** çliron më shumë se 4000 substanca të cilat thithen drjtpërsdrejti prej konsumatorit dhe mjedisit të tij. Midis këtyre substancave, gjenden kryesisht :

• **Nikotina** është e pranishme në bimën e duhanit, ajo arrin trurin në pak sekonda gjë që sjell si pasojë një vartësi të fortë dhe ka një efekt nxitës në trupin e njeriut. Gjatë kohës së konsumimit dhe deri në njëzetë minuta më pas, ajo është gjithashtu përgjegjëse e një rritjeje të ritmit kardiak dhe të presionit arterial si edhe shkakton një ngushtimi të venave të gjakut (bllokim venash).

• **Elementët e shtuar** kanë kanë si objektiv primar që të rritin vartësinë e konsumatorit dhe ta bëjnë produktin mundësisht sa më tërheqës (duke përmirësuar shijen dhe duke zvogëluar acarimin ose më tej, duke lehtësuar kalimin e tymit me thellë në mushkëri).

Disa shëmbuj elementësh të shtuar : amoniak, kakao, mentë, ...

• **Monoksidi i karbonit (CO)** është një gaz shumë toksik i cili nuk duket dhe nuk ndjehet. Ai i zë vëndin oksigjenit në gjak, gjë që shton rreziqet e e sëmundjeve kardiovaskulare (kriza të zemrës, bllokim të mushkërive, AVC, tromboza...).

• **Katrani** është një substancë vajore dhe ngjitetëse e cila u qepet mushkërive dhe eliminohet me vështirësi. Katrani luan një rol të rëndësishëm në zhvillimin e kancerave.



DUHANI NEN LUPE

Industrial (me paketë), i dredhur, në tub

Këto tre lloj **CIGARESH** përmbajnë duhan të grirë të mbështjellë me letër prej fibrash bimore, përmbajtja e tyre me produkte të dëmshme ndryshon. Kështu, duhani i cigareve të dredhura dhe të tubuara, të ngjeshura në mënyrë të çrregullt, konsumohet jo mirë dhe prodhon më shumë produkte toksike. Filtri, nëse ka, mban një pjesë të katranit dhe pjesëzat më të mëdha toksike.



PUROT bëhen me duhan të grirë të mbështjellë në një fletë duhani ose në shtresa fletësh duhani të mbështjella në spirale. Të pish një puro vlen sa të pish rreth 4 cigare. Në të ka mesatarisht 20 herë më shumë monoksid karboni, 5 herë më shumë pjesëza toksike dhe 2 herë më shumë katran.



LLULLA është shpesh një objekt prej druri në të cilin futet duhan ose substanca të tjera si kanabisi. Një konsumues i llullës ka tendencën të thithë më pak fort se sa një cigare. Rreziqet për shëndetin janë megjithatë të pranishëm. Kështu, të konsumosh një llulle vlen sa të konsumosh rreth 5 cigare.



Në rastin kur duhani është i përzier me kanabis, ai konsumohet në formën e **CIGARES SE HASHASHIT**. Efektet psikotropë të saj ndryshojnë në funksion të llojit të bimëve të kanabisit. Tymi i një cigareje të hashashit ka një përqindje më të lartë të monoksidit të karbonit dhe të katranit. Një cigare hashashi është = ± 7 cigare.



NARGJILA është një llullë me ujë e cila mundëson pirjen e duhanit të përzier me një melasë (përzierje mjalti dhe frutash ose aroma frutash) dhe e ngrohur me qymyr druri. Sasia e monoksidit të karbonit e thithur nga një sesion i nargjiles rreth 45 minuta, vlen sa 2 paketa cigaresh.



SNUS-i (që konsumohet kryesisht në vëndet skandinave) është një pluhur duhani i lagësht i cili përdoret si duhan për tu përtypur. Konsumimi i snus-it të ekspozon ndaj rreziqeve të vartësisë, aksidenteve kardiovaskulare dhe të disa llojeve të kancerit. Përkundrazi, duke qenë i padjegur, ai nuk e ekspozon konsumatorin ndaj përhapjes së monoksidit të karbonit.



IQOS-i (I-QUIT-Ordinary-Smoking) është një sistem elektronik i cili ngroh shkopin duhani pa i djegur ata, me qëllim që të pakësojë produktet toksikë. IQOS-i është megjithatë i dëmshëm për shëndetin dhe të bën shumë të varur prej tij.





EFEKTE DHE RREZIQE

VARTESI

Sipas mënyrës së konsumimit, nikotina prek trurin në mënyrë të ndryshme. Për shëmbull, për cigaren, nikotina prek trurin **per 7 sekonda**, gje e cila bën që shumica e konsumatorëve të zhvillojnë **një vartësi fizike ndaj nikotinës** dhe e kanë të vështirë të ndahen prej saj. Në të kundërt të nargjilës, për të cilën përhapja është shumë më e ngadalshme.

Sa më në moshë të re të fillosh, aq më e fortë është vartësia.

Mundet gjithashtu të dallohet një vartësi e quajtur **psikologjike** e cila lidhet me gjëndjet emocionale të personit.

Shëmbull : *Pi duhan kur jam i trishtuar, i zemëruar, i gëzuar, i ose e stresuar,...*

Ekziston një lloj i tretë vartësie : **ajo e sjelljes**. Bëhet fjalë për të gjitha zakonet rituale që shoqërojnë aktin e pirjes së duhanit. Këto zakone janë transformuar shpesh në automatizma.

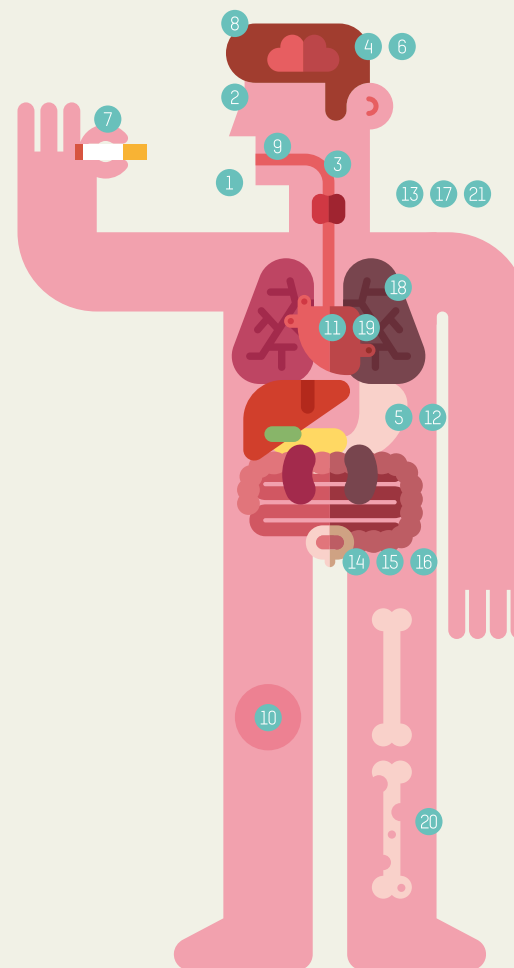
Shëmbuj:- *Pi duhan kur jam në një mbrëmje me miqtë e mi.*
- *Pi duhan pas seksit.*
- *Pi duhan kur shëtis qenin tim.*

EFEKTE DHE RREZIQE

Me kalimin e kohës, duhanpirja do të ketë efekte gjithmonë dhe më të dukshme mbi shëndetin fizik dhe cilësinë e jetës së duhapirësit dhe të njerzve përreth në rastin e duhanpirjes pasive :

- 1 Erë e keqe
- 2 Acarim i syve
- 3 Acarim i rrugëve të frymëmarrjes, i gojës dhe i grykës që me kalimin e kohës shpie në çfaqjen e një kolle të rregullt dhe të pështymave të shpeshta
- 4 Lodhje më e madhe
- 5 Rënie e oreksit
- 6 Çrregullime të gjumit
- 7 Zverdhje e gishtrinjve dhe e dhëmbëve
- 8 Flokë të përhimtë
- 9 Humbje e pjesëshme e të shijuarit dhe nuhatjes
- 10 Mplakje e parakohshme e lëkurës
- 11 Çrregullime të ritmit kardiak
- 12 Shtim i rreziqeve të ulçerës
- 13 Shtim i rreziqeve të të prekurit të personit prej një diabeti të tipit II
- 14 Zvogëlim i lindshmërisë
- 15 Çrregullime të ereksionit
- 16 Monopauze e parakohshme
- 17 Shtim i rrezikut të zhvillimit të kancerit

- 18 Shtim i rrezikut të sëmundjeve të frymëmarrjes
- 19 Shtim i rrezikut të zhvillimit të sëmundjeve kardiovaskulare, të AVC, të trombozës
- 20 Shtim i rreziqeve të osteoporozës
- 21 Zvogëlim i jetëgjatësisë



PERFITIMET NGA LENIA E DUHANIT

PAS 20 MINUTASH

Rregullim i ritmit të rrahjeve të zemrës dhe i presionit të gjakut

NDERMJET 8 DHE 24 OREVE

Eliminimi prej organizmit i monoksidit të karbonit. Qelizat janë të oksigjenuara përsëri normalisht.

PAS 48 OREVE

Përmirësimi i të shijuarit dhe i nuhatjes

NDERMJET 2 DHE 12 JAVEVE

Qarkullim më i mirë i gjakut, frymëmarrje më e mirë

NDERMJET 3 DHE 9 MUAJVE

Zhdukje e kollës

PAS 1 VITI

Zvogëlohet përgjysëm rreziku i infarktut

PAS 5 VITEVE

Përgjysmohen rreziqet e kancerit të mushkërive

PAS 10 VITEVE

Rreziqet kardiovaskulare janë të njëjtë me ata që nuk pine duhan

PAS 15 VITEVE

Shpresa për të jetuar është sërish e njëjtë me atë të atij që nuk pi duhan



ZVOGELIMI I RREZIQEVE

Në se zgjidhni të pini duhan, bëni kujdes që :

- të përdorni një filtër
- të mos e i zini mikro vrimat e filtrit me gishtrinjtë dhe buzët
- mos pini duhan 2 ore para dhe 2 orë pas një seance sporti
- pini duhan vetëm përjashta pasi ekziston gjithmonë duhanpirja pasive edhe kur duhani pihet nën evakuim të tymit ose me dritaret e hapura
- konsultoni një gjinekolog për të zgjedhur një pilulë ose një ilaç tjetër kundër shtatzanisë që ti përshtatet pirjes së duhanit nga ana juaj



Cigaret e dredhura ose të tubuara janë akoma më të dëmshme për shëndetin tuaj se sa cigaret e paketave sepse ato prodhojnë më shumë monoksid karboni, katran dhe nikotinë.

Cigaret me ngjyrë « argjendi », « blu », « ari » ose të aromatizuara (mentë, vanillje,...) janë po aq të dëmshme sa edhe cigaret klasike.



ÇFARE THOTE LIGJI?

ESHTË E NDALUAR :

- të pihet duhan në disa vende të caktuara : spitale, shkolla, bar restaurante, transport, ndërmarje, autovetura në prani të fëmijëve nën moshën 16 vjeç



- tu shitet duhan atyre me moshë nën 18 vjet
- tu bëhet reklamë prodhimeve të duhanit

- të shitet duhan në internet (në distancë)

NDOTJA

Të hidhet një cigare e shuar në mjedis publik në Belgjikë mund të kushtojë minimum **100 €** sipas krahinës ku juve banoni.



ASPEKTE MJEDISORE

DISA NDIKIME TE DUHANIT MBI MJEDISIN



PRODHIMI I DUHANIT



PIRJA E DUHANIT



FLAKJA E CIGARES NE NATURE

A e dini juve se për të prodhuar **1 kg duhan**, industria duhet të djegë rreth **20 Kg lëndë drusore** ? Ehtë baras me një sipërfaqe pyjesh sa **280.000 terrene futbollit** që shkojnë në tym çdo vit !

Substancat e çliruara nga tymi janë toksike dhe ndotin ajrin për një kohë të gjatë. Ajrosja nuk mjafton për ta zhdukur plotësisht. Kur pini duhan, kujdes duhanpirjen pasive : **shmangni pirjen e duhanit brënda** dhe në prani të **fëmijëve** dhe të **personave që nuk pinë duhan**.

1 bisht cigareje kërkon disa vite për tu zhdukur plotësisht. Degradimi tërësor i tij mund të kërkojë deri në **15 vjet**. Gjatë kësaj kohe, ai do të ndotë **deri në 500 litra ujë**, që është baras me **10 dushe** ! Mendoni të kini me vete një tavell xhepi !



KUJT MUND TI DREJTONI PYETJET TUAJA?

- **Duhanologu:** një profesionist shëndeti i cili ju propozon një shoqërim individual ose në grup për menaxhimin e konsumimit dhe lënien e duhanit. Në Belgjikë, konsultimet për duhanpirjen janë pjesërisht të rimbursueshme nga mutueli. Juve mund ti gjeni në një kabinet privat, në spital ose në një qendër Ndhme të Duhanpërësve « Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® ». www.tabacologues.be
- **Tabac-stop 0800 111 00:** linjë telefonike e disponueshme gratis nga e hëna në të premtën, nga ora 15 deri në orën 19. Duhanologët u përgjigjen pyetjeve tuaja dhe ju informojnë.
- **Mjeku juaj i përgjithshëm** mundet gjithashtu t'ju orientojë ose t'ju shoqërojë.
- Ju kini pyetje mbi konsumimin tuaj dhe të rrethit tuaj? Gjëni më shumë informacion në linkun www.aideauxfumeurs.be

Një iniciativë e



Me mbështetjen e

