

Efektet e nikotinës:

- Të tru: kokëdhembje, gjumë të parehatshëm, emocione, marramendje.
 - Në zemër: çrregullim të punës së zemrës, rritje të shtypjes së gjakut, sëmundje koronare arterike.
 - Në gjak: tendencë të rritur për trashen e gjakut.
 - Mushkëri të bardha: ngushtim të kanaleve të frymëmarrjes
 - Muskuj: lodhje, dhembje.
 - Bark: gërditje, gojë të thatë, barkqitje.
 - Pankreas: hiperinsulinemi, rezistencë insulini
 - Nyje: dhembje
- Edhe metodat më të mira terapeutike japin re-

zultate të dobëta rreth 30% apstinencim të përhershëm. Për këtë para se gjithash nevojitet preventivë e suksesshme. Nëse dikush tanimë pin duhan, dhe se e ka patjetër ta ndërpresë pirjen e duhanit dhe asesi nuk mund ta len duhanin, duhet të veprojë si në vijim:

- Ta ulë numrin e cigareve;
- Të thithë më pak tym;
- Të gjuajë bile 1/3 e cigareve;
- Sa më pak herë të thithë tym prej secilës cigare;
- Ta largojë cigaren nga goja mes dy thithjeve të tymit;
- Nëse nuk mund të mos pijë duhan, atëherë le të pijë me llullë, me çubuk apo filter cigare.

Rekomandohet që gjatë shërimit nga pirja e duhanit, duhanpirësi të apstinojë nga konsumimi i alkoolit, i cili ndikon kundër vullnetit. Është i njohur fakti se duke pirë alkool më shumë pihen cigare. Nga anketat e realizuara fitohen të dhëna se 90% e atyre që pijnë alkool janë duhanpirës. Në përbërje të programeve preventive të patjetërsueshme janë aktivitetet që vijojnë:

- Në shkolla të futen Programet për ndalimin e pirjes së duhanit;
- Të ndalohen reklamimet e prodhimeve të duhanit;
- Pjesërisht apo tërësisht të ndalohet pirja e duhanit në vende publike dhe në vende pune;
- Të rriten taksat e prodhimeve të duhanit;
- Të organizohen shërbime për shërimin e duhanpirësve;
- Të edukohen punëtorët shëndetësor për punë në fushën e ndalimit të pirjes së duhanit.

Si përfundim mund të thuhet se sëmundjet lidhur me pirjen e duhanit janë shkaqe të rëndësishme

për shkatërrimin e aftësive dhe vdekjen e hershme, përderisa ndalimi i pirjes së duhanit mund ta përmirësojë gjendjen shëndetësore dhe të vazhdojë jetën e njeriut. Ndërprerja e pirjes së duhanit duhet të jetë pjesë elementare e çdo programi preventiv mjekësor.



Botimi i kësaj fletushke në mënyrë financiare është përkrahur nga

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS



Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS

NIKOTIZMI

Sipas të dhënave të Organizatës botërore të shëndetësisë, duhani është shkaktari i vetëm më i madh i vdekjes që mund të preventohet në botë. Nëse më herët pirja e duhanit ishte privilegj i meshkujve të rritur, sot pirja e duhanit shumë e më shumë pranohet nga ana e grave dhe të rinjve. Pirja e duhanit si dhe alkooli dhe drogat tjera, kuptohet në shkallë më të vogël krijon shprehi dhe varësi, ashtu që duhanpirësit nuk mundën lehtë ta lënë duhanin, për shkak se nikotina është futur në metabolizmin e qelizave të tyre nervore. Duhanpirësit të cilët për shkak të sëmundjeve të ndryshme ku pirja e duhanit është kontradiktore, papritmas e kanë lënë pirjen e duhanit fitojnë kriza apstinenciale në kuptimin e nervozës, ngarkesës, pasigurisë, shtangje në bark, në muskuj etj. Për këtë kjo varshmëri të cilën e krijon nikotina tek duhanpirësit, ata nuk mund ta lënë pirjen e duhanit edhe pse dinë mirë efektet dëmtoese nga pirja e duhanit, siç janë kokëdhembjet, rrahja e tepërt e zemrës, gërditja, dhe vjellja kur të pijnë shumë duhan. Pirja e duhanit është faktor kryesor për parqitjen e sulmit në zemër dhe në tru, sëmundje kronike obstruktive të mushkërive të bardha, emfizemë dhe kancer (në mushkri të bardha, kordhat e zërit, gojë, pankreas). Pirja e duhanit është varshmëri, gjegjësisht sëmundje, është e rrezikshme dhe e dëmshme dhe shkakton shkatërrime të ndryshme në shëndetin e njeriut, bile edhe vdekje të hershme.

WWW.REDCROSS.ORG.MK

www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija

www.youtube.com/MacedonianRedCross

Çka është e njohur për duhanin?

Tymi i cigares përbëhet prej përzierjes së pikave të katranit dhe bashkëdyzimeve të tjera që përbëjnë 40% të tymit me monoksid karboni etj. Katrani i duhanit është material ngjitës me ngjyrë kafe, i përbërë prej shumë bashkëdyzimeve të prodhuara gjatë djegies. Nikotina gjithashtu është e pranishme në duhan dhe tymi i tij paraqet drogë e cila në koncentrim të mëdha është shumë helmuese. Nikotina ndikon në zemër, enët e gjakut, traktin digjestiv dhe veshkët. Fillimisht e stimulon, e pastaj e redukton aktivitein e pjesëve të trurit dhe sistemin nervor.

Si ndikon tymi i cigares në organizmin e njeriut?

Në bronhiet (në mushkëritë e bardha): kollitje (simptome: kollitje të gjatë, kollitje të errët në mëngjes).

Në mushkëritë e bardha: Me rritjen e numrit të cigareve të pira rritet rreziku për paraqitjen e kancerit në mushkëritë e bardha. Nëse pihen nga 20 cigare në ditë gjatë 20 viteve, gjasat për paraqitjen e kancerit në mushkëritë e bardha janë 1:14 apo 1:10 tek ata që pinë nga 30 cigare në ditë gjatë 20 viteve (në tymin e cigares lirohet benzpiren, nitrozamin dhe materie tjera kancerogjene).

Në kanalet e epërme të frymëmarrjes: Ekziston rreik i madh për paraqitjen e kancerit në buzë, gjuhë, zbrazëtiirën e gjuhës, fyt dhe në kanal in për përcjelljen e ushqimit, për shkak të pranisë së materieveqë përmbahen në katran.

Në zemër dhe në enët e gjakut: Tek personat të cilët pijnë mbi 20 cigare në ditë gjatë 20 viteve, 3 herë është më e madhe gjasja për të marë infarkt në zemër.

Në tru: Ekziston rrezik nga helmimi kronik (afatgjatë) me monoksid karboni duke bllokuar të gjitha funksionet e trurit, posaçërisht fuqinë e ruajtjes, që është tepër me rëndësi për duhanpirëzit – vozitës. Gjithashtu, për shkak të ndryshimeve në enët e gjakut në tru, mund të shkaktojë pikën në tru (shlllog).

Në ekstremitetet, posaçërisht në këmbë: ngushtimi i enëve të gjakut shpie deri në dhimbje të mëdha në këmbë, në raste më të rënda deri në bllokimin e enëve të gjakut dhe deri në vdekjen e indeve.

Në organet tjera: Kancer në lukth, në kanal in për përcjelljen e ushqimit, pankreas, veshkët.

Në lëkurë: Lëkura plakët më shpejtë. Lëkura me ngjyrë hiri-verdhë është shprehje e nikotinit mbi enët e gjakut të lëkurës.

Ndaj marrëdhëniet seksuale: Tym i thithur nga cigaret janë shkaku më i shpeshtë për infertilitet tek meshkujt, si dhe për impotencion.

Ndaj shtatzënisë: Dëmtime të rënda të frytit, për shkak se nëna pin duhan që në ditët e para të shtatzënisë. Foshnja lind me peshë të zvogëluar trupore (për 300-500gr), e që vjen edhe zhvillimi shpirtëror i ngadalësuar i fëmijës.

Ndaj kualitetit të jetës: Ndikimet përcjellëse nga pirja e duhanit paraqiten në vitet e mesme të jetës dhe mund të ndikojnë në kualitetin dhe kënaqësinë në jetë nëpërmjet dëmtimit të sistemit të qarkullimit të gjakut, nevojë për ajr, paraqitje e angina pectoris etj.

Të gjithë këto çrregullime mund të paraqiten pas një periudhe të gjatë (pas 1-2 dekadave).



Fakte për pirjen e duhanit:

Me pirjen e 20 cigareve në ditë në organizëm futen rreth 0,1gr nikotin. Pirja e 20 cigareve në ditë e ngarkon zemrën njësoj sikur të ngaset biçikletë në kohëzgjatje prej 8 orëve.

Ai i cili nuk pin duhan e që gjendet në hapësirë ku janë pirë 4-5 cigare llogaritet sikur ai t'i ketë pirë 1-2 cigare në mënyrë pasive.

Doza vdekjeprurëse për njeriun është 50 – 80 mg nikotin (që mund të arrihet me pirjen e 30-40 cigare një pas një).

Në vit, si pasojë e pirjes së duhanit vdesin 3,5 milion duhanpirës në botë apo në çdo 10 sekonda një person vdes si rezultat i pirjes së duhanit.

Nikotina është alkaloid i përmbajtur në duhanin e thatë në 0,6-3%. Në të kaluarën është përdorur si insektivid. Në koncentrate të vogla (në 1 cigare ka rreth 1 mg nikotinë) ndikon si stimulues dhe është shkak kryesor për mvarje nga pirja e duhanit. Mvarësia nga nikotina është një prej mvarjeve më të rënda, njësoj sikur mvarësia nga heroina dhe kokaina.