**Tema:** Duhanepirja dhe Shendeti

**Qellimi:** Te mesojme me shume rreth demeve qe shakton duhani ne trupin tone

**Punoj:** Kiara ………… **Pranoi:**

**Vleresimi:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



|  |
| --- |
| **DUHANI SHKATËRRON SHËNDETIN DHE ZBRAZ XHEPIN** Duhani pos që është njëri nga shkatërruesit më të mëdhenj të shëndetit tonë, është padyshim edhe zbrazësi më i madh i xhepave tanë. Shkenca bashkëkohore konstaton se sikur 2/3 e mjeteve që harxhohen në botë për duhan të përdoreshin për shëndetësi, do të plotësoheshin nevojat shëndetësore për çdo njeri në mbarë rruzullin tokësor. |
|                       Pirja e duhanit është, padyshim, njëra nga dukuritë më të rrezikshme për shëndetin e njeriut dhe nga më të dëmshmit për xhepin e tij. Mirëpo, kjo dukuri, çuditërisht, është më së tepërmi e përhapur në masat e gjëra popullore dhe e rrënjosur në të gjitha shtresat e shoqërisë bashkëkohore.            Shprehemi kështu pa konsideratë për duhanin, meqë prapa kësaj që themi qëndron argumenti shkencor se asnjë e mirë nuk vjen prej tij, në të njëjtën kohë kur prej tij burojnë një varg të këqijash të mundshme.            Në radhë të parë duhani është tejet i rrezikshëm, madje i rrezikshëm deri në vdekje, meqë mund të shkaktoj sëmundje që njeriun e shpiejnë deri në vdekje. Së këndejmi, nëse ka në botë gjëra që do të duhej të ishin të ndaluara, duhani patjetër do të duhej të ishte njëra nga to.            Pirja e duhanit e çon në shkatërrim duhanxhiun, kurse duhanxhinjtë e çojnë në shkatërrim njëri-tjetrin dhe të tjerët pranë. Po të kërkonim nga arsyeja e shëndosh të na i numëronte të mira që do të mund të ofronte duhani, do të mbeteshim pa to; thjesht: nuk ka asnjë të mirë që buron prej tij. Thuhet se shton dhe rrit koncentrimin mendor; përkundrazi, e zvogëlon fuqinë e tij. Thuhet se ndihmon në qetësimin e nervave; përkundrazi, i shkatërron edhe më zi. Thuhet se ndihmon të zësh shokë; përkundrazi, nuk të ndihmon të zësh shok, por edhe nëse  e zë ndonjë nëpërmjet tij, këta janë pa dyshim, shokë të së keqes dhe shokë të këqij... Ndërsa nga të këqijat prej tij burojnë, mund të numërojmë plot: ngulfat frymëmarrjen; thanë fytin; pakëson oksigjenin në gjak; shton nikotinën dhe monoksidkarbonin; turbullon mendjen; zvogëlon koncentrimin; e helmon ambientin ku rrimë; i shkakton aromë të rëndë gojës së duhanxhiut dhe përgjithësisht trupit të tij e të atyre pranë tij; e të tjera.            Duhani është narkotik: nëse të bëhet shprehi, bëhesh i varur prej tij. Ai është helm i rrezikshëm që pengon fillimin fitimin e afër 15% të hemoglobinës së përgjithshme, lëndë kryesore për formimin e rruazave të kuqe të gjakut. Ai nxit sëmundjen e kancerit të buzëve, të gojës, gabzherrit, mushkërive. Nxit në vazhdimësi kalljen kronike të hundës, gojës, fytit, laringut, mushkërive. Kjo shkakton vështirësimin e frymimit, shkakton kollitje, dobëson kondicionin fizik, shkakton lodhje... Sakaq, kur njeriu bëhet i varur prej tij, mungesa e nikotinës në gjakun e tij e shtynë atë vazhdimisht të jepet pas tij, të tërhiqet pas tij, të jetë i shqetësuar, t’i prishet gjumi, të preket lehtë, të brengoset, t’i dhemb koka etj. përgjithësisht duhanxhiu mund të konsiderohet si njeri jo në rregull, jonormal, sepse është i varur prej duhanit, ashtu siç mund të konsiderohet jonormal: alkoolisti, përdoruesi i drogës, e të tjerë.            Tek e fundit, duhani pos që është njëri nga shkatërruesit më të mëdhenj të shëndetit tonë, është padyshim edhe zbrazësi më i madh i xhepave tanë. Shkenca bashkëkohore konstaton se sikur 2/3 e mjeteve që harxhohen në botë për duhan të përdoreshin për shëndetësi, do të plotësoheshin nevojat shëndetësore për çdo njeri në mbarë rruzullin tokësor.            Po të llogaritnim shumën e të hollave që harxhon një person për duhan brenda një viti dhe po të shumëzonim me numrin e përgjithshëm të atyre që përafërsisht pinë duhan, do të habiteshim se sa shumë harxhon njerëzimi për ta helmuar veten me këtë të keqe gjithnjerëzore. |

**Duhani**

**Duhani** (*nikotina*) është një [bimë](https://sq.wikipedia.org/wiki/Bim%C3%AB) e famiiljes Solanaceae. Të njëjtës familje i takojnë edhe [domatja](https://sq.wikipedia.org/wiki/Domatja) dhe [patatja](https://sq.wikipedia.org/wiki/Patatja).

**Duhani dhe dëmet**

Duhani gjatë djegies çliron 4 mijë lëndë, që nga nikotina dhe monoksidi i karbonit (si përgjegjës kryesor për vrasjen nga duhani dhe dëmtimet e aparatit kardiovaskular) dhe deri te katranet, substancat me përbërje benzopireni, kobalti radioaktiv, që janë ndër shkaktarët e kancerit të mushkërive. Në qoftë se do të bëjmë një listë të dëmeve që shkaktohen drejtpërdrejt nga duhani, ato dëme që influencohen apo rëndohen prej tij, lista do të jetë tepër e gjatë, por le të përqendrohemi mbi dëmet kryesore.

Duhani është përgjegjës për të ashtuquajturën “epidemi” të kancerit të mushkrive, sidomos në gjysmën e dytë të shekullit XX-të, duke çuar këtë kancer në numrin një të vdekshmërisë nga kancerit te meshkujt. Te femrat kanceri i mushkërive nuk ka rol parësor në vdekshmërinë, por rreziku prej tij, është rritur çdo 10-vjeçar me rritjen e përdorimit të duhanit prej femrave.

Është vërtetuar se për çdo 20 cigare rreziku 15-fishohet. Kryesisht te pirësit e duhanit, mosha kur ky shfaq simptomat e kancerit është rreth 50-60 vjeçe dhe prej saj njeriu mund të përfundojë edhe në ndërhyrje të mundshme kirurgjike. Por, siç e thamë edhe më sipër duhani shkakton një listë të gjatë dëmesh. I ashtuquajturi bronkit astmatik shpeshherë e ka pikënisjen nga duhani. Personat,kur gdhihen në mëngjes, puna e parë që bëjnë fillojnë të kolliten dhe nxjerrin nga goja gëlbazë në sasia mesatare. Te personat që nuk pijnë duhan mushkëritë me anë të sistemit ciliar (qelizat me “qime”), vetë pastrohen gjatë gjithë ditës, gjë që duhanpirësit nuk munden ta bëjnë kur sistemi i tyre ciliar ka dalë jashtë funksionit dhe [mushkëritë](https://sq.wikipedia.org/wiki/Mushk%C3%ABrit%C3%AB) nuk janë në gjendje ta nxjerrin gëlbazën. Janë këta persona që sëmuren më shpesh nga infeksionet pulmonare.

Por, dëmet më të mëdha shkaktohen në sistemin kardiovaskular dhe atë të gjakut. Duhani mbahet si një nga faktorët kryesorë në dëmtimin Arteriosklerotik të vazove (ngushtimi i enëve të gjakut) që në vetvete shkakton sëmundje iskemike të zemrës, infraktin e zemrës, dëmtimin e sistemit nervor, si dhe të shumë organeve të tjera. Është vërtetuar se sëmundjet ishemike janë të pranishme 3.4 për mijë, tek ata që nuk pinë duhan dhe 7.4 mijë tek ata që pinë duhan. Tek ata që pinë 20 cigare ky rrezik trefishohet. Konsumimi i tepërt i duhanit shton rrezikun për vdekje të papritur. Monooksidi i duhanit, një nga përbërësit e tymit, pakëson oksigjenin në gjak, ndërkohë që nikotina një nga përbërësit e duhanit shton punën e zemrës dhe të dyja shtojnë formimin e trombit (mpiksje gjaku) që ngushton dhe bllokon enët e gjoksit. Ata që janë konsumatorë të duhanit, referojnë që e kanë të pamundur për ta lënë atë. Kjo është pjesërisht e vërtetë. Nikotina një nga përbërësit e duhanit zëvendëson Acetin-Kolinën, një përbërës që ka rolin përcjellës të impulsit nervor në sinapsë (pjesë e sistemit nervor qendror dhe atij periferik).

Organizmit, pas lënies së duhanit i duhet një periudhë prej 40 ditësh që të prodhojë sasinë e duhur të Acetil-Kolinës. Gjatë kësaj kohe ish-duhanpirësve i shtohet stresi, nevrikosen edhe nga zhurma më e vogël, kanë përgjumësi etj. Por, të gjitha këto vështirësi kalohen me pak vullnet dhe këmbëngulje. Pirja e duhanit i shkakton dëme edhe aparatit tretës. Kështu duhani jep rrezik të lartë për karcinomën e ezofagut. Kur kombinohet me pirjen e alkoolit ky rrezik shkon 150/1 në raport me popullsinë jo-duhanpirëse. Duhani, duke kontribuar në vazokonstruksionin (ngushtimin) e enëve të gjakut të stomakut rrit përqindjen për ulcerin e stomakut, ndërkohë që rritet 2,7 herë rreziku për kancer-stomakun. Duhani shkakton shumë sëmundje dhe është i dëmshëm për shëndetin e njeriut. Njerëzit mundohen ta lënë duhanin, por nuk munden, pasi ata janë mësuar të konsumojnë shumë duhan. Disa njerëz mendojnë se duhani të largon dhimbjen e kokës, por duhani e shton akoma më shumë, por ne, nuk e ndjejmë. Duhani është i ndaluar rreptësisht në ambjentet publike.

Perdorimi i tij dëshmohet qysh ne kohet e lashta, ka nje perdorin te gjere ne bot, ku numerohen mbi 2 miliard perdorues te rregull te duhanit, ku pjesa me e madhe e tyre jan adoleshent. Duhani u be i njohur ne vitet 1800 ku e pinin me nje cubuk, me pas filoi te pinin me te dredhur dhe me pas te shitura ne paketa. Policia thote ne qofte se ky produkt do te ishte perhapur ne kete kohe atehere ai do te ishte i ndalur me ligj qe te mos shitej dhe pihej.

**Duhanpirja është shkaku numër 1 i sëmundjeve të parandalueshme që çojnë drejt vdekjes.**
Duhanpirja është një nga shkaqet kryesore të sëmundjeve kardiovaskulare që mund të shoqërohen me vdekje të parakohshme. Sipas Shoqatës Amerikane të Kardiologjisë, duhanpirja është një nga shkaqet më të rëndësishme të parandalueshme që mund të çojnë drejt vdekjes.

**Cila është lidhja midis duhanpirjes dhe sëmundjeve kardiovaskulare?**Duhanpirja është shkaku madhor i formimit të pllakës arterosklerotike – e përbërë nga grumbullimi i yndyrave në arterie. Arteroskleroza ndodh kur struktura normale e arterieve shkatërrohet, muret e arterieve trashen dhe depozitat yndyrore dhe pllakat arterosklerotike bllokojnë fluksin e gjakut të rrjedhë përmes arterieve. Në arteriet koronare, të cilat furnizojnë zemrën me gjak, arteroskleroza ngushton shumë diametrin e enës së gjakut duke pakësuar sasinë e gjakut të pasur me oksigjen që furnizon zemrën, veçanërisht në kushtet e një aktiviteti të shtuar fizik. Kjo shkakton dhimbje gjoksi (angina pektorale) ose simptoma të tjera. Sëmundja e arterieve koronare mund të çojë në atak kardiak.

Në arteriet periferike, arteroskleroza prek arteriet që furnizojnë me gjak krahët dhe këmbët. Si pasojë, pacienti mund të ketë dhimbje të këmbëve gjatë ecjes (simptoma njihet si klaudikacion intermitent). Sëmundja e arterieve periferike e rrit rrezikun për aksident vaskular cerebral (AVC).

**Cila është lidhje midis duhanpirjes dhe atakut kardiak?**
Rreziku që një njeri të bëjë atak kardiak, rritet me shtimin e numrit të cigareve dhe kohën në (muaj – vite) të duhanpirjes. Ata, që pinë një paketë cigare në ditë, kanë 2 herë më shumë rrezik për të bërë atak kardiak, krahasuar me ata që nuk pinë duhan.

**Cila është lidhja midis duhanpirjes dhe kontraceptivëve oralë?**
Gratë, të cilat pinë duhan dhe përdorin kontraceptivë oralë në të njëjtën kohe, e rrisin disa herë rrezikun për të bërë sëmundje të arterieve koronare dhe atyre periferike, sesa ato gra që nuk pinë duhan dhe që marrin kontraceptivë oralë.

**Çfarë gjendjesh të tjera shëndetësore janë të lidhura me duhanpirjen?**Cigaret përmbajnë shumë substanca helmuese, si psh: nikotinën, monoksidin e karbonit, cianidin e hidrogjenit, etj. Ndodhen rreth 4 000 substanca me toksicitet të ndryshëm, duke përfshirë këtu 43 të njohura si karcinogjene.

**Si ndikon duhanpirja tek të tjerët?**  Duhani nuk prek vetëm duhanpirësit; kur ju pini duhan njerëzit që ndodhen pranë rrezikojnë të zhvillojnë probleme me shëndetin, sidomos fëmijët. Ambienti me tym duhani (i njohur si duhanpirja pasive) prek njerëzit që rrinë shpesh pranë duhanpirësve. Duhanpirja pasive mund të shkaktojë sëmundje respiratore, kancer të mushkërive dhe sëmundje kardiovaskulare.

**Duhanpirja shkakton:**

1. uljen e oksigjenit në zemër dhe në indet e tjera të trupit.
3. uljen e aftësisë për punë.
4. ul nivelin e HDL kolesterolit ( yndyrën e mirë).
4. rrit presionin e gjakut (HTA) dhe frekuencën kardiake.
5. rrit rrezikun e zhvillimit të sëmundjes së arterieve koronare dhe atakut kardiak.
6. rrit rrezikun e zhvillimit të sëmundjes se arterieve periferike dhe AVC.
7. rrit rrezikun për zhvillimin e kancerit të mushkërive, të bronkeve dhe trakesë.
8. rrit rrezikun për zhvillimin e astmës bronkiale, bonkitit kronik, emfizemës pulmonare.
9. rrit rrezikun për zhvillimin e diabetit të sheqerit.
10. rrit rrezikun për shfaqjen e ulcerave të stomakut.
11. rrit rrezikun e krijimit të trombeve në gjak.
12. rrit rrezikun e përsëritjes së sëmundjes së arterieve koronare dhe ndërhyrjeve kirurgjikale (bv-pass aorto-koronarian).
13. rritet rreziku për sëmundje të mushkërive, sidomos tek fëmijët apo njerëzit e tjerë, që janë duhanpirës pasivë (thithin tymin e lëshuar nga duhanpirësit).

**Cila është dobia e ndërprerjes së duhanit?**

Tani që ju e dini se, sa i dëmshëm është duhani për shëndetin tuaj dhe për të tjerët rreth e rrotull, do t’ju shpjegoj se sa e dobishme është ndërprerja e duhanit.

**Në qoftë se ju do ta lini duhanin, atëherë do të:**

1. ***Jetoni më gjatë***. Nëse e lini duhanin rreth moshës 35-39 vjeç, atëherë ju do
t’i shtoni t jetës tuaj rreth 6 – 9 vjet. Nëse e lini duhanin rreth moshës 65 – 69 vjeç rritet shpresa për të jetuar dhe me 1-4 vjet.
2. ***Ulni rrezikun për të zhvilluar sëmundje kardiovaskulare.*** Ndërprerja e duhanit e
ul me 50% rrezikun për atakun kardiak dhe vdekjen nga sëmundjet kardiake.
3. ***Ulet rrezikun për HTA***, AVC, sëmundje të arterieve periferike.
4. ***Ulni rrezikun për zhvillimin e diabetit***, sëmundjeve të ndryshme të mushkërive,
ulcerës.
5. ***Ndjeheni më mirë.***
6. ***Dukeni më bukur***. Ndërprerja e duhanit parandalon shfaqjen e rrudhave në
fytyrë, zverdhjen e dhëmbëve, përmirëson lëkurën tuaj dhe largon erën e keqe të rrobave dhe flokëve tuaj.
7. ***Përmirësoni aftësinë për të shijuar dhe për të nuhatur***.
8. ***Kurseni para.***

**DUHANPIRJA DHE KANCERI**

Në vitin 1964 u bë zyrtarisht e ditur për të gjithë se sa shumë është e lidhur duhanpirja me kancerin e mushkërive.  Dyzet vite më pas, mijëra studime e përforcuan këtë teori, në mënyrë të atillë që në ditët e sotme duhanpirja të konsiderohet arsyeja kryesore e kancerit të mushkërive, dhe arsyeja e parë e vdekjes nga kanceri si për meshkujt ashtu edhe për femrat. Për më tepër, lloje të tjera kanceri siç janë leuçemia, kanceri i kokës, i larinxit, i ezofagut, i heparit, i pankreasit, i stomakut, i zorrëve, i qafës së mitrës, janë të gjithë të vërtetuar që kanë lidhje me duhanpirjen.

Të gjithë llojet e duhanit dhe jo vetëm cigarja, por edhe puro, llulla, duhani i presuar shkaktojnë kancer. Do të duhet të theksojmë se duhanpirja pasive është përgjegjëse për shfaqjen e kancerit.  Është përllogaritur se rreziku që ka një duhanpirës për të shfaqur kancer të mushkrive është 10-30 herë më i madh se rreziku i jo duhanpirësve. Rreziku rritet me sasinë e cigareve që konsumohen brenda ditës dhe me vitet që pi cigare.

Por si e nxit duhanpirja shfaqjen e kancerit; duhani përmban substanca kancerogjene të cilat ndikojnë në materialin gjenetik të qelizave,të ADN-së, material i cili është rregullator i funksionit të duhur të tyre. Dëmtimet që mund të bëhen te ADN-ja mund të shkaktojnë shumëfishim/ përhapje të pakontrolluar të qelizave dhe të shfaqin kancerin. Njëkohësisht, duhanpirja e dëmton sistemin imunitar dhe mekanizmat mbrojtës bien, mekanizma keto që do të mund ti rezistonin zhvillimit të qelizave kanceroze.

**Kurrë nuk është vonë**

A e pyet veten ndokush cila është vlera e lënies së duhanit pasi është shfaqur kanceri?

Studimet tregojnë se lënia e duhanit përmirëson reagimin ndaj terapisë, si për kimioterapinë ashtu edhe për radioterapinë, redukton efektet anësore, ndërkohë që plagët kirurgjike shërohen më lehtë.  Rreziku i rikthimit të kancerit ulet, si dhe shfaqja e një forme kanceri tjetër në organizëm. Po pra, lënia e duhanit ka një rëndësi të madhe përgjatë kohës që po vazhdon beteja kundër kancerit.

Lënia e duhanit sigurisht është veprimi më i mirë që mund të bëhet për sa i përket parandalimit të kancerit. Rreziku për shfaqje të kancerit të mushërive, ndonëse nuk e realizon dot atë ç’ka ndodh me një jo duhanpirës, reduktohet vazhdimisht me kalimin e viteve pas lënies së duhanit në cdo moshë që mund të lihet duhani. Dhjetë vjet pas lënies së duhanit, rreziku i fatalitetit/ vdekjes nga kanceri i mushkërive përgjysmohet.

Po, lënia e duhanit është në shumicën e rasteve shumë e vështirë për shkak të varësisë ndaj nikotinës. Por nga ana tjetër nuk është e parealizueshme. Me ndihmën mjekësore që ka në këto kohëra, qoftë në aspektin e këshillimit ose atë të medikamenteve që mund të jepen,  lënia e duhanit mund të realizohet. Jeta është e cmuar, dhe secili prej nesh dhe të githë së bashku duhet ta ruajmë pavarësisht vështirësive të ndryshme.

Të gjithë ne, veçanërisht profesionistët e shëndetësisë, kemi detyrimim të jemi një shembull pozitiv për më të rinjtë, në mënyrë që prezantimi i tyre në botën e adultëve të mos përfaqësohet me ndezjen e një cigareje por me një JO të madhe ndaj saj.