

DUHANPIRJA PASIVE

AQH Accessible
Quality
Healthcare
Adapted Evidence / Quality the Better,
Prevention / Standards for Evidence Center

SDC project implemented by Swiss TPH





DUHANPIRJA PASIVE

Duhanpirja pasive është thithja e tymit të krijuar nga djegia e cigares si dhe tymit të nxjerrë nga duhanpirësi.

Pra, edhe nëse nuk pini duhan vetë, kontakti indirekt me tymin e cigares nga duhanpirësit përreth jush mund të dëmtojë shëndetin tuaj.



Tymi që lirohet gjatë djegies së cigares është shumë helmues. Ai shpesh nuk mund të shihet, madje as të ndjehet, dhe mund të qëndrojë në ajër deri në 2,5 orë.

Ajri në një dhomë ku pihet duhani përmban rreth 4.000 kimikate të ndryshme dhe të paktën 60 prej tyre dihet ose dyshohet se shkaktojnë sëmundje koronare të zemrës me 25-40% si dhe kancerin e mushkërive me 24%, pothuajse në të njëjtin nivel me një duhanpirës.

EFEKTET E DUHANPIRJES PASIVE

Duhanpirja pasive mund të ketë **efekte afatshkurtra** si irrim të syve, dhimbje fyti ose kollitje.

Por, **efektet afatgjata** të duhanpirjes pasive janë shumë më të rrezikshme për të gjitha kategoritë e popullatës.





EFEKTET E DUHANPIRJES PASIVE TEK TË RRITURIT

Të rriturit të ekspozuar ndaj tymit të duhanit janë në rrezik më të madh për t'u prekur nga:

1

Sëmundjet kardiovaskulare dhe efektet negative në sistemin e qarkullimit të gjakut, të cilat mund të çojnë drejt një rreziku në rritje të një sulmi në zemër dhe sëmundjeve të zemrës;

2

Sëmundjet e organeve të frymëmarrjes si dhe problemet me veshët, hundën dhe fytin, nga astma te kollitja e vazhdueshme, gulçimi dhe hunda e bllokuar;

3

Kanceri i mushkërive, kanceri i gjirit tek gratë, kanceri i veshkave dhe gjithashtu tumoret e trurit;



EFEKTET E DUHANPIRJES PASIVE TEK FËMIJËT

Duhanpirja pasive është veçanërisht e dëmshme për fëmijët pasi ata janë ende në rritje dhe i kanë më pak të zhvilluara rrugët e frymëmarrjes, mushkëritë dhe sistemin imunitar.

Te fëmijët që jetojnë në një shtëpi ku të paktën një person pi duhan ka më shumë mundësi të shfaqen:



- 1 Astma dhe alergjitë;**
- 2 Infeksione në sistemin respirator – si pneumonia dhe bronkiti;**
- 3 Kollitjet dhe ftohjet e shpeshta;**
- 4 Infeksione të veshit, hundës dhe fytit dhe probleme me dhëmbët;**
- 5 Ngecje në zhvillim dhe vështirësi në të nxënë;**







EFEKTET E DUHANPIRJES PASIVE TEK SHTATZËNAT

Duhanpirja pasive mund të ndikojë tek foshnjat madje edhe para se të lindin - toksinat e tymit futen në rrjedhën e gjakut të nënës dhe në atë mënyrë arrijnë tek foshnja.

Shumë gra shtatzëna ekspozohen ndaj duhanpirjes pasive pa e kuptuar këtë. Këto kontakte indirekte me produktet e duhanit kanë ndikim negativ në shëndetin e gruas shtatzënë dhe të fëmijës së porsalindur.



Pas lindjes së foshnjës, është shumë e rëndësishme që foshnja të mos jetë e ekspozuar ndaj duhanpirjes pasive.

Disa nga pasojat negative të ndikimit të duhanpirjes pasive janë:



- 1 **Aborti;**
- 2 **Pesha e vogël e foshnjës në lindje;**
- 3 **Lindja para kohe apo edhe sindroma e vdekjes së parakohshme të foshnjës;**

Gratë të cilat nuk e pinë duhanin por jetojnë ose punojnë me duhanpirësit janë deri në 27% më të rrezikuara nga sëmurja me kancer të gjirit.





MOS PINI DUHAN NË AMBIENTE TË MBYLLURA

1 NË SHTËPI

Mos pini duhan në shtëpi - nëse pini duhan, PINI JASHTË dhe kërkoni po të njëjtën gjë nga të tjerët.

Tymi i duhanit qëndron brenda dhomës, në qilim, perde, mure dhe në të gjitha orëditë të cilat ndodhen brenda sipërfaqes ku është pirë duhani.

Hapja e dritareve dhe dyerve ose pirja e duhanit në një dhomë tjetër në shtëpi nuk i mbron njerëzit.



2

NË MAKINË

Pirja e duhanit në hapësira të mbyllura, si p.sh. në makinë, krijon një mjedis shumë të ndotur.

Nëse pini duhan, bëjeni atë para se të niseni, ndërsa gjatë udhëtimeve të gjata bëni pushime në mënyrë që të shmangni pirjen e duhanit brenda në makinë.



3

NË VENDE TË PUNËS

Pirja e duhanit në ambientet e mbyllura dhe pjesërisht të mbyllura është në kundërshtim me ligjin.

Kjo ndalesë mbron shëndetin si të duhanpirësve ashtu edhe të atyre që nuk e pinë duhanin.

Studimet e ndryshme tregojnë se duhani pihet shumë më pak nga duhanpirësit kur kjo është e ndaluar në vendet e punës.





SI TA PARANDALOJMË DUHANPIRJEN PASIVE

- 1 **Shmangni vendet ku konsumohet duhani;**
- 2 **Shpjegojuani duhanpirësve dëmin që po ua shkaktojnë të tjerëve;**
- 3 **Inkurajoni duhanpirësit që ta lënë duhanin për hir të shëndetit të të gjithëve;**



Ndërmerrni që TANI hapa konkret për të ndalur pirjen e duhanit.

Nëse nuk jeni gati për ta lënë duhanin, bëni të gjitha përpjekjet për ta mbajtur tymin e cigares tuaj sa më larg njerëzve pranë jush.



Tymi i duhanit shkakton sëmundje dhe vdekje të parakohshme te fëmijët dhe të rriturit që nuk pinë duhan.





Ndaloni pirjen e duhanit!
Mbroni veten dhe shëndetin
e të dashurve tuaj!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC