

Lënia e duhanpirjes



**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!



**Diabeti dhe
Hipertensioni**



**Accessible
Quality
Healthcare**

Kujdesi Shëndetësor i Qasshëm dhe Cilësor
Protezione e Kalitshme Zdravstvena Zastita

SDC project implemented by Swiss TPH

Arsyet dhe përfitimet nga lënia e duhanpirjes

- Nëse jeni duhanpirës dhe jeni diagnostikuar me sëmundje sheqeri apo shtypje të lartë të gjakut , heqja dorë nga ky zakon është një nga gjërat më pozitive që mund të bëni. Kjo mund të përmisojë shëndetin tuaj dhe të zvogëlojë rrezikun nga sëmundjet kardiovaskulare, sulmi në zemër, goditja në tru ose probleme të qarkullimit të gjakut në këmbë.



Sa shpejt dallohen përfitimet nga lënia e duhanpirjes

PAS 20 MINUTASH

Normalizohen rrahjet e pulsit.

PAS 8 ORËSH

Përgjysmohen nivelet e nikotinës dhe monoksidit të karbonit në gjak dhe normalizohen nivelet e oksigjenit.

PAS 48 ORËSH

Eliminohet nga trupi monoksidi i karbonit. Mushkëritë fillojnë të pastrojnë mukozën dhe mbeturit e tjera të duhanit. Nuk ka më nikotinë në trup. Përmirësohet ndjesia e shijimit dhe nuhatjes.

PAS 72 ORËSH

Lehtësohet frymëmarrja. Fillojnë të relaksohen tubat bronkiale dhe rriten nivelet e energjisë.

PAS 2-12 JAVËSH

Përmirësohet qarkullimi i gjakut.

PAS 3-9 MUAJSH

Përmirësohen kolla, gërricja e frymëmarrjes dhe problemet e frymëmarrjes, ndërsa funksionimi i mushkërive rritet deri në 10%.

PAS 1 VITI

Përgjysmohet rreziku ndaj sëmundjeve të zemrës në krahasim me një person që ende pi duhan.

PAS 10 VITESH

Përgjysmohet rreziku ndaj kancerit të mushkërive në krahasim me një duhanpirës.

PAS 15 VITESH

Rreziku nga sulmi në zemër bie në të njëjtin nivel si tek ata që nuk kanë pirë kurrë duhan. Do t'ju rikthehet ndjesia e shijes dhe do ta shijoni më shumë ushqimin. Do t'ju përmirësohet frymëmarrja dhe gjendja e përgjithshme fizike. Do të ndiheni më të qetë në situata sociale, sepse nuk do të mbani era cigare.

Rreziqet shëndetësore nga duhanpirja

Çfarë e bën duhanin kaq të rrezikshëm?

Shumëçka. Tymi i duhanit përmban katran, monoksid karboni, nikotinë dhe mbi 4.000 substanca të tjera kimike . Kur pini duhan këto substanca hyjnë në mushkëri dhe kalojnë direkt në qarkullimin e gjakut dhe në indet trupore.

Kjo mund të shkaktojë mbledhjen e materialit yndyror në enët e gjakut, duke çuar në sëmundje koronare të zemrës. Përveç kësaj, substancat kimike që përmban tymi mund t'i ngjisin grimcat në gjak me njëra tjetrën, duke rritur rrezikun e mpiksjeve, të cilat shkaktojnë sulme në zemër dhe goditje në tru.



Tymosja e dorës së dytë

- Tymosja e dorës së dytë, e quajtur edhe 'duhanpirje pasive', ndodh kur dikush thith tymin e duhanin nga personat tjerë që pijnë atë.
- Më shumë se 80% e tymit së dorës së dytë është i padukshëm, pa erë, dhe përmban materie (substancë) të dëmshme që shkaktojnë kancer.
- Tymi i dorës së dytë i vë fëmijët tuaj në rrezik të shtuar për tu prekur nga sëmundjet e mushkërive, meningjiti dhe vdekja.
- Lënia e duhanit është mënyra më e mirë për të mbrojtur familjen dhe për të gëzuar një të ardhme më të shëndetshme bashkë me të dashurit tuaj.
- Vizitoni Qendrën e Mjekësisë Familjare për të mësuar si ta lini duhanit një herë e mirë!

Përgatitja për ta lënë duhanpirjen

Mundohuni të reduktoni numrin e cigareve që pini duke ndryshuar rutinën tuaj: p.sh.

- Shmangni situatat në të cilat zakonisht pini duhan;
- Zgjidhni të dilni në shëtitje ose të bëni aktivitete fizik;
- Kërkojini familjes dhe miqve t'ju mbështesin duke mos ju ofruar cigare.



Ashtu si me çdo synim tjetër, do të keni më shumë gjasa për ta lënë duhanin nëse e planifikoni paraprakisht.

- Kjo përfshinë përgatitjen dhe caktimin e një date të prerë kur do ta lini duhanin.
- Mund të vendosni ta lini duhanin në Ditën Botërore Pa Duhan, më 31 maj.

Ndërprerja e e varësisë është diçka me të cilën duhet të krenoheni. Vërtetë meritoni shumë përkrahje dhe përgëzime. Nëse mund ta arrini këtë, mendoni pak sa shumë gjëra mund të arrini!



NËSE:



JE MBI 40 VJEÇ

OSE



JE MBI PESHË

OSE



JE DUHANPIRËS

OSE



KE ANËTARË TË FAMILJES ME
SËMUNDJE TË SHEQERIT APO
SHTYPJE TË LARTË TË GJAKUT

KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!

Mbështetur nga:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC