

## **Të mirat afatshkurta, afatmesme dhe afatgjata të një jete pa duhan**

Pas:

**8 orësh:** Oksigjeni i gjakut vjen ne normalitet. Rreziku i infarktimit të miokardit fillon të zvogëlohet.

**24 orësh:** Monoksidi i karbonit eliminohet nga trupi. Mushkëritë fillojnë të heqin mukozën dhe katranin. Rreziku i infeksioneve respiratorë, tip broshit dhe pneumoni, fillojnë të ulen.

**48 orësh:** Nikotina nuk ndodhet me ne gjak.

**1 javë:** Ndjesitë e shijes dhe aromës përmirësohen.

**3-9 muaj:** Frymëmarrja përmirësohet (me pak kolle, me shume frymëmarrje). Funkcioni i mushkërive rritet 5 deri ne 10%

**1 vit:** Rreziku i sëmundjeve të zemrës (p.sh infarkt) përgjysmohet.

**5 vjet:** Rreziku i atakut cerebral përgjysmohet. Rreziku i kancerit të gojës, ezofagut dhe fshikëzës përgjysmohet.

**10 vjet:** Rreziku i kancerit të mushkërive përgjysmohet. Rreziku i aksidenteve vaskulare cerebrale (atak cerebral) arrin nivelin e rrezikut të jo-duhanpirësve.

**15 vjet:** Rreziku i sëmundjeve të zemrës (p.sh. infarkti) arrin atë të jo-duhanpirësve. Vdekshmëria arrin afërsisht atë të njerëzve që nuk kanë përdorur duhan.

### **Cilat janë avantazhet për femrat në veçanti?**

Ato që e lënë duhanin para moshës 50-vjeçare kanë dy here me pak mundësi të vdesin në 15 vjetet e ardhshme krahasuar me ato që vazhdojnë të pinë.

- Rreziku për tu zhvilluar kanceri në qafen e mitrës ullet gjithashtu.
- Rreziku i sëmundjeve kardio-vaskulare (infarkt, atak cerebral) dhe infeksionet respiratorë (broshit, pneumoni) zvogëlohen gjithashtu.
- Duhanpirëset që preken nga ulcera e stomakut që lënë duhanin shërohen, me shpejt.
- Ato që lënë duhanin para shtatzënisë lindin fëmijë me të njëjtën peshe si jo-duhanpirëset.

Te pish cigare të lehta nuk është gjithashtu një zgjidhje. Duhanpirëset e cigareve të lehta e thithin tymin me thellë. Si rrjedhojë, ekspozimi ndaj substancave helmuese është i njëjti tek duhanpirëset e cigareve të lehta dhe cigareve normale.

Pirja e duhanit ju transformon:

Zakonisht do të dukeni me e vjetër nga moshë e vërtetë, rrudhat në fytyrë paraqiten herët e fytyra merr ngjyrën me nuanca të tokës dhe atë të verdhë. Dhembet dhe thonjtë shpesh rrudhen dhe zverdhën. Shpesh bëheni nervoze dhe inatoseni e zemëroheni pa arsye. Era e cigares që nxirret nga goja ju bënë jo tërheqëse. Mundësitë me të mëdha që t'ju kthehet shëndeti dhe rinia juaj, janë shume me të mëdha në vitet e para të pirjes së duhanit, por shpesh këto mundësi humbasin. Me rritjen e stazhit të pirjes së duhanit, rritet edhe numri i cigareve të pira, kështu që mundësia e ndërprerjes është me e vështirë por e arritur. Te pirit e duhanit është i dëmshëm, jo vetëm për nënën e cila i jep gjithë foshnjës, por njëqind here është me i dëmshëm për foshnjën e saj.

Në rast se pini duhan do të keni rrudha, humbni feminitetin dhe do të keni menopauze të parakohshme.

### **Ta lësh më vonë nuk do të jetë më e lehtë se sa tani.**

Momenti ideal nuk ekziston. Fiksoni tani një datë për tentativën tuaj të ardhshme dhe

**PAÇI FAT TE GJITHE!**

Roland Shuperka

Koordinator Kombëtar për Politikën e Kontrollit të Duhanit