

Duhani dhe shëndeti



Epidemia e duhanit vazhdon të jetë një nga kërcënimet më të mëdha të shëndetit publik me të cilin është përballur bota.

8 milion vdekje çdo vit për shkak të pirjes së duhanit

7 milionë nga këto vdekje janë rezultat i përdorimit të drejtpërdrejtë të duhanit, ndërsa rreth 1.3 milionë janë rezultat i ekspozimit të jo duhanpirësve ndaj tymit të duhanit (duhanpirja pasive).

Në nivel botëror, rreth 51 000 fëmijë dhe adoleshentë nën moshën 20 vjeç vdesin për shkak të duhanpirjes pasive dhe pothuajse të gjithë këta fëmijë (rreth 47000) janë nën 5 vjeç.



Prevalenca e përdorimit të duhanit është relativisht e lartë tek të rinjtë në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme, përfshirë Shqipërinë.

Ka dëshmi të një rritje të ndjeshme të përdorimit të produkteve të duhanit tek fëmijët 13-15 vjeç në Shqipëri gjatë periudhës 2012-2022.

Ka evidence se përdorimi i cigareve elektronike përbën një shqetësim në rritje në vendin tonë, një situatë e ngjashme me shumë vende të tjera evropiane.



Duhani dhe adoleshentët



- Adoleshenca është një periudhë kritike kur rreziqet që lidhen me përdorimin e substancave janë veçanërisht të larta. Sjellja ndaj pirjes së duhanit dhe duhanit vendoset në mënyrë tipike gjatë adoleshencës dhe shumica e adultëve të cilët janë duhanpirës e kanë filluar apo provuar duhanin për herë të parë para moshës 18 vjeç.
 - Shqetësimi kryesor janë efektet e dëmshme të nikotinës në zhvillimin e trurit të adoleshentëve Nikotina, një kimikat që krijon shumë varësi, tenton të nxisë varësinë tek truri i fëmijëve i cili është në zhvillim shumë më shpejt edhe në nivele më të ulëta konsumi.
 - Industria e duhanit përpiqet gjithmonë që të tërheqë konsumatorë të rinj dhe përdorues për një periudhë të gjatë kohe dhe fëmijët dhe adoleshentët janë një target i pëlqyeshëm për këtë industri. Fëmijët janë më të prekshëm ndaj formave të ndryshme të marketingut dhe presionit të bashkëmoshatarëve dhe ndikohen lehtësisht nga modelet e tyre.
- 

Cigaretet elektronike (format e duhanpirjes pa tym)

Nikotina dhe produktet e reja si dhe ato në zhvillim të tilla si produktet e duhanit me ngrohje dhe cigaret elektronike (e-cigaret) po bëhen gjithnjë e më të njohura mes të rinjve.

Ka shumë lloje të ndryshme të cigareve elektronike, të cilat mund të përmbajnë **nikotinë ose jo**, **aditivë për shije**, si dhe **kimikate** që mund të jenë të dëmshme për shëndetin e njerëzve.



Duhanpirja pasive

Thithja në mënyrë jo të dëshirueshme dhe të pavullnetshme e ajrit të ndotur me tymin e duhanit nga duhanpirës të tjerë.



- Duhanpirësi thith vetëm 15% të tymit të një cigareje.
- 85% e këtij tymi helmues ndot ajrin rrethues.
- 1 në 8 persona kryen duhanpirje pasive.

Dëmet që sjell në shëndet duhanpirja pasive



Efektet afatshurtra:

- Kollë
- Irritim të syve
- Dhimbje gryke
- Hundë që rrjedhin
- Migrenë
- Të fikët
- Probleme me frymëmarrjen
- Kriza astme
- Rritje të ritmit kardiak

Efektet afatgjatë:

- Astmë e renduar
 - Bronkite
 - Enfizemë
 - Vetëm një ekspozim shumë i shkurtër 8 deri 20 minuta në tymin e duhanit mund të shumëfishojë substancat kancerogjene në trupin e joduhanpirësit.
- 

Fakte rreth fëmijëve, adoleshentëve dhe duhanit



- Studimet kanë treguar se fëmijët dhe adoleshentët që janë të ekspozuar ndaj duhanit në familje dhe në shoqëri kanë 90% më shumë mundësi të pinë duhan sesa të rinjtë që nuk janë në situatë të tillë.
 - Fëmijët duhanpirës vuajnë më shumë nga kolla, astma dhe bronkiti.
 - Fëmijët që fillojnë duhanin në një moshë të re rrisin mundësinë që të krijojnë varësi nga nikotina dhe të vazhdojnë të pinë duhan edhe kur rriten.
 - Duhanpirja tek fëmijët ndikon shumë në rritjen e mushkërive dhe mund të duket edhe tek vështirësia e frymëmarrjes që ata kanë ndërsa luajnë sporte të ndryshme.
 - Pjesa më e madhe e fëmijëve dhe adoleshentëve që pinë duhan duan ta lënë atë por kanë shumë vështirësi për ta lënë. Një studim i të rinjve (GYTS 2020) ka treguar se pothuajse 6 në 10 duhanpirës aktualë u përpoqën të linin duhanin gjatë 12 muajve të fundit para studimit, por shumë pak prej tyre e kanë lënë.
 - Varësia nga nikotina është më e madhe tek fëmijët sesa tek të rriturit.
 - Fëmijët mund të krijojnë varësi nga nikotina brenda disa javësh nëse pinë dy tre cigare në ditë.
- 

Fakte mbi cigaret elektronike



- Asnjë produkt duhani, përfshirë edhe cigaret elektronike (e-cigaret), nuk janë të sigurtë, veçanërisht për fëmijët, adoleshentët dhe të rinjtë.
 - Shumica e cigareve elektronike përmbajnë nikotinë, e cila krijon varësi. Nikotina mund të dëmtojë pjesët e trurit të një adoleshenti që kontrollojnë vëmendjen, mësimin, humorin dhe kontrollin e impulsivitetit.
 - Marketingu i cigareve elektronike, disponueshmëria e produkteve me aromë, ndikimet sociale dhe efektet e nikotinës mund të ndikojnë tek të rinjtë që të fillojnë ose vazhdojnë të konsumojnë cigare elektronike (vape)
 - Shumë njerëz kanë një rol të rëndësishëm në mbrojtjen e të rinjve nga vape, duke përfshirë prindërit dhe kujdestarët, mësuesit dhe administratorët e shkollave, ofruesit e kujdesit shëndetësor dhe partnerët e komunitetit.
- 

Efektet e duhanpirjes në shëndet

DUHANPIRJA

- Kancer
- Sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru
- Sëmundjet e mushkërive si Sëmundja Kronike Obstruktive Pulmonare (COPD)
- Diabeti i tipit 2
- Efekte të dëmshme për shëndetin riprodhues
- Sëmundje të tjera, duke përfshirë disa sëmundje të syve dhe probleme të sistemit imunitar, si artriti reumatoid.

DUHANPIRJA PASIVE

- Tek të rriturit, duhanpirja pasive mund të shkaktojë Sëmundje Koronare të Zemrës, goditje në tru dhe kancer të mushkërive.
- Fëmijët e ekspozuar ndaj duhanpirjes pasive janë në rrezik të shtuar për infeksione të frymëmarrjes, infeksione të veshit, atak astmatik, kriza astme dhe sindromë të vdekjes së papritur të foshnjave.

Duhanpirja dhe Kanceri



Duhanpirja mund të shkaktojë kancer pothuajse kudo në trupin tuaj duke përfshirë:

- Vezikën urinare
 - Gjaku (leuçemia akute mieloide)
 - Qafën e mitrës
 - Kolon dhe rektum
 - Ezofagun
 - Veshkat
 - Laringun (kutia zanore)
 - Mëlçinë
 - Mushkërinë, bronket dhe trakenë
 - Gojën dhe fytin
 - Pankreasin
 - Stomakun
- 

Duhanpirja dhe Sëmundjet Kardiovaskulare (SKV)



- Rrit trigliceridet
 - Ul nivelin e kolesterolit "të mirë" (HDL)
 - Ndikon në mpiksjen e gjakut, gjë që mund të bllokojë rrjedhjen e gjakut në zemër dhe tru
 - Dëmton qelizat që veshin enët e gjakut
 - Rrit grumbullimin e pllakave në enët e gjakut
 - Shkakton trashje dhe ngushtim të enëve të gjakut
 - Aterosklerozë
 - Sëmundje koronare të zemrës (SKZ), duke përfshirë atakun në zemër dhe vdekjen e papritur kardiale
 - Goditje në tru
 - Sëmundje arteriale periferike
 - Aneurizma të aortës abdominale
- 

Duhanpirja dhe SPOK



- Pirja e duhanit është një shkak i zakonshëm i sëmundjeve pulmonare obstruktive kronike (SPOK).
 - Sëmundja pulmonare obstruktive kronike (SPOK) i referohet një grupi sëmundjesh që shkaktojnë bllokim të rrjedhës së ajrit dhe probleme të lidhura me frymëmarrjen.
 - SPOK përfshin emfizemën pulmonare, bronkitin kronik dhe në disa raste, astmën.
 - Pirja e duhanit shkakton deri në 8 nga 10 vdekje të lidhura me SPOK.
 - Pirja e duhanit dhe ekspozimi ndaj duhanit gjatë viteve të fëmijërisë dhe adoleshencës mund të ngadalësojë rritjen dhe zhvillimin e mushkërive. Kjo mund të rrisë rrezikun e zhvillimit të SPOK në moshën madhore.
- 

Duhanpirja dhe shëndeti riprodhues



- Komplikacionet e shtatzënisë
 - Lindja e vdekur
 - Rritje e dobët e fetusit dhe peshë e ulët në lindje.
 - Lindja e parakohshme.
 - Dëmtimi i mushkërive dhe trurit të foshnjës në zhvillim.
 - Rritja e rrezikut për defekte të lindjes.
 - Sindroma e vdekjes së papritur të foshnjave (SIDS).
- 

Efektet shëndetësore nga cigaret elektronike (vape)



- Shumica e **cigareve elektronike përmbajnë nikotinë**, e cila është një substancë që krijon shumë varësi, dhe është i rrezikshëm për shëndetin e të rinjve.
 - **Aerosoli i cigareve elektronike mund të përmbajë substanca** që mund të jenë **të dëmshme** ose potencialisht të dëmshme për trupin.
 - **Përdorimi i dyfishtë**, pra i cigareve elektronike dhe cigareve tradicionale mund të rezultojë në një ekspozim më të madh ndaj toksinave.
 - Cigaret elektronike mund të shkaktojnë **lëndime të padëshiruara**. Bateritë e cigareve elektronike me defekt kanë shkaktuar zjarre dhe shpërthime, disa prej të cilave kanë sjellë lëndime të rënda.
- 

Fëmijët sidomos ata në fillimin e adoleshencës, 12 deri 13 vjeç, siç dihet imitojnë të rriturit.

Shpesh kjo është moshë kur fillohet pirja e duhanit në shumë vende të botës sepse në këtë moshë fëmijët nuk janë as të informuar dhe as në gjendje të imagjinojnë rreziqet që u kanosen nga duhani.



Pse fëmijët fillojnë të pinë duhan?



- Fëmijët mund të fillojnë të pinë duhan sepse mendojnë se ajo i bën më të pjekur dhe më të rritur.
 - Ata mund të pinë duhan si shenjë revolte ndaj prindërve ose mësuesve.
 - Pinë duhan që të lirohen nga stresi.
 - Pinë për shkak të presionit nga rrethi shoqëror. Nëse shokët e tyre pinë duhan edhe ata mund të fillojnë.
 - Fëmijët mund të fillojnë të pinë duhan sepse mendojnë se mund të dobësohen. Ata mendojnë se nëse e lenë duhanin do të shëndoshen.
- 

Shenjat që një i ri po pi duhan

- Kollitje
- Irritim të fytit
- Zë të ngjirur
- Erë e keqe nga goja
- Zverdhje e dhëmbëve
- Frymëmarrje e shkurtuar
- Ftohje të shpeshta
- Aromë duhani në veshje



Ndryshimet shëndetësore që ndodhin pas lënies së duhanit:



- Brenda 20 minutave, rrahjet e zemrës dhe presioni i gjakut bien.
 - Pas 12 orësh, niveli i monoksidit të karbonit në gjakun tuaj bie në nivele normale.
 - 2-12 javë, qarkullimi juaj përmirësohet dhe funksioni i mushkërive rritet.
 - 1-9 muaj, kolla dhe gulçimi pakësohen.
 - Rreziku për zhvillimin e kancerit, sëmundjeve kardiovaskulare, goditjes në tru dhe SPOK zvogëlohen.
 - 1 vit, rreziku juaj për sëmundje koronare të zemrës është rreth gjysma e atij të një duhanpirësi.
 - 5 vjet, rreziku juaj për goditje në tru reduktohet në atë të një joduhanpirësi 5 deri në 15 vjet pas lënies së duhanit.
 - Pas 10 vjetësh, rreziku i kancerit të mushkërive bie në gjysmën e atij të një duhanpirësi dhe zvogëlohet rreziku i kancerit të gojës, fytit, ezofagut, fshikëzës së urinës, qafës së mitrës dhe pankreasit.
 - 15 vjet, rreziku i sëmundjes koronare të zemrës është ai i një joduhanpirësi.
- 



Mbrojtja e adoleshentëve nga produktet e ndryshme të duhanit



Prindërit dhe kujdestarët



- Jepini një shembull të mirë për të rinjtë duke qenë ju si prindër jo duhanpirës.
 - Bëjeni shtëpinë tuaj pa duhan.
 - Flisni me fëmijën ose adoleshentin tuaj përse duhanpirja është i dëmshëm për ta. Kërkojuni atyre të qëndrojnë larg nga të gjitha produktet e duhanit, duke përfshirë produktet e elektronike, sepse asnjëra nuk është e sigurt.
 - Bisedoni me mësuesit ose drejtuesit e shkollave për parandalimin e duhanit dhe zbatimin e politikave pa duhan.
 - Nëse fëmija juaj përdor një nga format e cigareve elektronike, inkurajoni dhe mbështetini që të heqë dorë. Bisedoni me ofruesin e tyre të kujdesit shëndetësor për marrjen e ndihmës për të lënë duhanin.
- 

Si të flisni me fëmijën tuaj për cigaret elektronike



Asnjëherë nuk është shumë herët apo vonë për të filluar të bisedoni me fëmijët tuaj rreth vape apo cigareve elektronike.

Para fillimit të bisedës

Njihuni me evidencat, të dhënat.

- Merrni informacion të besueshëm në lidhje me përdorimin e duhanit dhe të cigareve elektronike tek të rinjtë në vendin tonë.
 - Pyesni ofruesin e kujdesit shëndetësor të fëmijës suaj për informacion ose caktoni një takim për të folur rreth rreziqeve të përdorimit të duhanit dhe cigareve elektronike.
- 

Si të flisni me fëmijën tuaj për cigaret elektronike



Filloni bisedën

Krijoni një hapësirë të sigurt për diskutim.

- Jini të durueshëm dhe dëgjoni.
- Shmangni kritikën.
- Mos harroni, qëllimi juaj është të bëni një bisedë, jo të mbani një leksion.
- Mbajeni bisedën të hapur dhe fleksibël ndërsa fëmijët tuaj rriten.

Zgjidhni momentet tuaja. Fëmija juaj do të ketë më shumë gjasa të dëgjojë nëse diskutimi duket i natyrshëm.

Shmangni thënien "duhet të flasim".

Në vend të kësaj, pyesni fëmijën tuaj se çfarë mendon ai për diçka që shihni së bashku



Si të flisni me fëmijën tuaj për cigaret elektronike



Kërkoni mbështetje

- Të rriturit mbështetës mund të ndihmojnë në përforcimin e mesazhit tuaj.
- Inkurajoni fëmijën tuaj të flasë me të rritur të tjerë të besuar, që ata kanë besim, të cilët janë të vetëdijshëm për rreziqet e duhanpirjes. Kjo mund të përfshijë të afërm, mësues, përfaqësues fetarë, trajnerë, këshilltarë ose të tjerë.
- Sugjerojini të flasin me ofruesin e kujdesit shëndetësor, si p.sh. mjekun, dentistin ose infermieren e shkollës.

Përgjigjuni pyetjeve të tyre

Fëmija juaj mund të ketë pyetje në lidhje me duhanpirjen.



Mësuesit dhe personeli shëndetësor në shkollë



Flisni me nxënësit rreth vape/cigareve elektronike, ndihmojini ata të kuptojnë rreziqet dhe fuqizojini ata të zhvillojnë aftësi përballuese pozitive.

Si mësues, trajner, drejtues shkolle ose personel shëndetësor, ju keni një rol të rëndësishëm në mbrojtjen e nxënësve nga përdorimi i produkteve të ndryshme të duhanit.

- Informohuni rreth rreziqeve që mund të kenë të rinjtë nga përdorimi i vape/cigareve elektronike si dhe merrni informacion për llojet e ndryshme të produkteve të duhanit të cilat i përdorin të rinjtë sot.
 - Diskutoni rreziqet e vape/cigareve elektronike me nxënësit tuaj.
 - Jini mbështetës. Nxitini studentët të lënë duhanin.
 - Zbatoni programe parandaluese që janë të lira nga ndikimi i industrisë së duhanit.
 - Zhvilloni, forcomi dhe zbatoni politikat e shkollave pa duhan, të cilat adresojnë të gjitha llojet e produkteve.
- 

Sjelljet e shëndetshme tek fëmijët e moshës shkollore 11, 13 dhe 15 vjeç (HBSC 2017/18)

- Gati një në dhjetë fëmijë të moshës 11, 13 dhe 15 vjeç e ka provuar duhanin të paktën 1-2 herë gjatë jetës së tij (prevalence 9.7%).
 - Kjo prevalencë ishte në mënyrë sinjifikante më e lartë te djemtë sesa te vajzat (përkatësisht 13.2% kundrejt 6.5%).
- Prevalenca e duhanpirjes gjatë gjithë jetës (të paktën 1-2 ditë në jetë) ishte më e lartë tek të rinjtë më të rritur (rreth 19%) krahasuar me ata të moshës 13 vjeç (5.7%) dhe veçanërisht me fëmijët e moshës 11 vjeç (3.3%).
- Prevalenca e përgjithshme e pirjes së duhanit muajin e fundit para studimit (të paktën 1-2 ditë) ishte 4.6%, një shifër që ishte dukshëm më e lartë te djemtë sesa te vajzat (përkatësisht 6.7% kundrejt 2.7%).

Duhanpirja tek te rinjtë e moshës 13 – 15 vjeç” (GYTS 2020)



- Ka një **rënie të përdorimit aktual të cigareve**, krahasuar me të gjitha raundet e mëparshme (nga 11.5% në 2009, në 6% në 2015 dhe në 4.4% në 2020);
 - Ka një **rritje të përdorimit të produkteve të duhanit** nga 11.8% në 2009 në 15.3% në 2020.
 - 9.3% e të rinjve, aktualisht përdorin cigare elektronike krahasuar me 5.8% në 2015-ën.
 - Ka një **rritje të moshës së fillimit të duhanit** për herë të parë.
 - Ka një **rënie të numrit të duhanpirësve që shfaqin shenja të varësisë nga duhani** (nga 58% në 2015 në 42% në 2020);
- 

Duhanpirja tek te rinjtë e moshës 13 – 15 vjeç” (GYTS 2020)

- Krahasuar me vitin 2015, ka një **rënie të numrit të të rinjve që janë të ekspozuar ndaj tymit të duhanit në shtëpi dhe në mjedise të tjera të mbyllura**;
- Ka një **rritje të numrit të duhanpirësve që kanë kërkuar këshillim apo ndihmë nga një profesiosnit për të lënë duhanin** (nga 18% në 2015 në 25% në 2020);
- Pothuajse ka një **përgjysmim të rasteve kur shikohet një i ri/re duke pirë duhan në mjediset e shkollës** (nga 46% në 2015 në 29% në 2020);
- Gjatë muajit të fundit, u raportuan se janë verejtur **më pak mesazhe anti-duhan në media** (nga 66% në 2015 në 51% në 2020); në **aktivitete të ndryshme sportive** (nga 51% në 43%);
- Mbi 80% të të rinjve janë në favor të ndalimit të duhanit në mjediset publike (në të dy raundet e fundit).

Referencat



- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
 - <https://www.who.int/activities/protecting-people-from-tobacco-smoke>
 - <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331297/WHO-HEP-HPR-2020.2-eng.pdf?sequence=1>
 - <https://www.who.int/activities/enforcing-tobacco-advertising-promotion-sponsorship-bans>
- 

FALEMINDERIT!

