

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave Shëmbull leksioni. Material leximi*  
**Titulli i mësimit: Duhani, alkooli dhe droga dhe dëmet që ata  
shkaktojnë në organizëm:**

### **Duhani**

Duhani gjatë djegjes çliron 4 mijë lëndë, që nga nikotina dhe monoksidi i karbonit dhe deri te katranet, substancat me përbërje benzopireni, kobalti radioaktiv, që janë ndër shkaktarët e kancerit të mushkrive. Në qoftë se do të bëjmë një listë të dëmeve që shkaktohen drejtpërdrejt nga duhania, ato që influencohen apo rëndohen prej tij, ajo do të jetë tepër e gjatë, por le të përqëndrohemi 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 “1” të vdekshmërisë së kancerit të meshkujt. Te femrat kanceri i mushkrive nuk ka rol parësor në vdekshmërinë, por rreziku prej tij, është rritur çdo 10-vjeçar me rritjen e përdorimit të tij prej femrave.

Dëmet më të mëdha shkaktohen në sistemin kardiovaskular të gjakut. Është vërtetuar se sëmundjet e trurit janë të pranishme në një numër: 3.4 mijë, tek ata që nuk pijnë duhan dhe 7.4 mijë tek ata që pijnë duhan. Tek ata që pijnë 20 cigare në ditë, ky rrezik trefishohet. Konsumimi i tepërt i duhanit shton rrezikun për vdekje të papritur. Monoksidi 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 shkaktojnë formimin e trombit (mpiksje gjaku) që ngushton dhe bllokton anët e gjoksit.

### **Alkooli**

Përveç duhanit një ves tjetër i dëmshëm është edhe alkooli. Edhe ky ves është shkaktar i një vargu të gjerë sëmundjesh duke filluar që nga aparati tretës, mëlçia, pankreasi e deri në dëmtime të pakthyeshme të sistemit nervor qendror. Në mëlçi alkooli i konsumuar shkakton dëmtime të qelizave, dëmtim që përkeqësohet në kohë dhe që varet nga doza e konsumuar për ditë dhe nga veçoritë fiziologjike të individit. Kështu është vërtetuar se sasi e rrezikshme e alkoolit është ajo nga 20-40 gr. alkool , ndërsa përdorimi 100-150 gr. alkool në ditë, çon brenda një periudhe 10-vjeçare në cirozë (kancer i mëlçisë).

Nga ana tjetër është vërtetuar edhe shkencërisht se për shkak të fiziologjisë femrat dëmtohen shumë më shpejt se meshkujt për të njëjtën sasi alkooli të konsumuar. Njerëzit që pijnë prej vitesh alkool, papritur një ditë gjenden para një fakti të hidhur, mëlçia e tyre është dëmtuar rëndë..

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave Shëmbull leksioni. Material leximi*  
Edhe pankreasi pëson dëmtime nga alkooli. Përdorimi i zgjatur i alkoolit e dëmton në mënyrë kronike pankreasin deri në atë shkallë sa ai nuk arrin të sekretojë sasinë e duhur të enzimeve për të kryer të plotë procesin e tretjes së ushqimeve. Është vërtetuar se konsumimi i 20-50 gr. alkool (rreth 100 ml raki) në ditë shkakton dëmtime të konsiderueshme dëmtime, ndërsa pirja e 100 gr alkool ose mbi dopio raki (200ml) apo 2 litra birrë për një periudhë 6-12 vjet jep në mënyrë të sigurt dëmtime të pankreasit. Konsumimi për një kohë të shkurtër i një sasive të madhe pijesh alkoolike rrezikon te ngacmojë rëndë pankreasin, që mund të çojë deri në rrezikimin e jetës së personit. Alkooli shkakton gjithashtu gjendjen e të dehurit, në të cilën sistemin nervor qendror nuk arrin të kontrollojë veprimet e vullnetshme, apo të pavullnetshme të personit . Por, dëmi më i madh vjen nga përdorimi afatgjatë i tij. Është vërtetuar se për çdo 1 litër alkool, vdesin 1.000-2.000 qeliza, të parikthyeshme të trurit. Kështu që përdoruesit kronikë të alkoolit, me kohë e çojnë personin drejt demencës (shizofreni, marrëzi), degjenerimit mendor (matufjepjes) etj. Pra, alkooli dëmton pa përjashtim të gjitha organet e trurit, po ashtu si edhe duhani.

- **Nëse pi duhan dhe alkool me shumicë, rreziku për të patur kancer është 26 herë më i madh se një person që nuk pi duhan, apo alkool**

**Disa nga arsyet që të shtyjnë drejt duhanit dhe alkoolit:**

- Për shkak të nervozitetit
- për shkak të relaksimit
- për shkak të vetmisë
- për shkak të dietës
- për fitimin e vetëbesimit
- për rritjen e kënaqësisë
- për zbutjen e mos-kënaqësisë
- nga shprehia
- si një mjet për pagjumësi etj.

**Femrat dhe dëmet që sjell alkooli**

A është alkooli i dëmshëm për bebin në barkun e nënës?

Ndërkohë që gruaja është shtatzënë, fëmija është pjesë e pandarë e saj. Çdo gjë që ajo ha ose pi, mbërrin tek fëmija, pra edhe alkooli. Alkooli që nëna pi, tejçohet tek fëmija nëpërmjet litarthit të kërthizës, me qarkullimin e gjakut. Organet e fëmijës nuk janë plotësisht të formuara dhe nuk janë në gjendje të bëjnë përpunimin e alkoolit, për këtë arsye, ndikimi dëmtes i alkoolit, është më i madh tek fëmija, sesa tek vetë nëna.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave Shëmbull leksioni. Material leximi*  
Ja pse shume femije qe lindin nga gra alkoolike jane femije me zhvillim te vonuar, me shqetesime psikike dhe me probleme të sjelljes. Shpesh ata kane crregullime të fytyrës, deformime te kafkes apo dhe fryrje te kokes. Por sigurisht demtimet jane te shumta ne sistemin nervor qendror, duke bere qe shkaku i pare jo gjenetik i handikapeve mendore te jete pikerisht perdorimi i alkoolit gjate shtatzenise.

**Duhani dhe alkooli tek të rinjtë dhe adoleshentët.**

Të rinjtë, janë shumë më të predispozuar për t'u lëkundur përpara kuriozitetit për ta provuar shijen e cigares, që fillimisht konsiderohet si modë, por më pas shndërrohet në ves, që mund të të ndjekë për gjithë jetën. Një nga faktorët favorizues për fillestarët është edhe qëndrimi në ambiente me tym, apo shoqërimi me persona që e konsumojnë rregullisht atë.

Alkooli, po ashtu është një tjetër fenomen shqetësues për shoqërinë shqiptare. Dëmet e tij mund të jenë fatale për jetën e një të riu, që nuk është i ndërgjegjshëm për pasojat që mund t'i sjellë.

Perceptimi i adoleshentëve për konsumin e duhanit lidhet edhe me dëshirën për t'u dukur më të pjekur. Hera-herës nuk përjashtohen edhe rastet kur konsumi i duhanit konsiderohet modë. Sipas specialistëve, ata nuk e kuptojnë që kjo shkakton revoltë dhe arrogancë në sjelljen e tyre, përballë prindërve, mësuesve apo rrethit shoqëror.

Ka nga ata të rinj që konsumojnë cigare, për shkak se mendojnë se nëpërmjet saj do arrijnë të dobësohen. Rrjedhimisht, konsumatorët e saj dyshojnë se nëse e ndërpresin pirjen e duhanit, rrezikojnë të shtojnë në peshë. E megjithatë, ka edhe nga ata që nuk kanë informacion për dëmet që shkakton duhani në shëndetin e tyre.

Duhanpirja shkakton dëmtim të mushkërive, puls dhe rrahje të shpejta zemre, kollitje, sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes, varësi nga nikotina dhe sëmundje tumorale. Por lista e pasojave negative nuk përfundon me kaq. Radhës së saj i shtohet edhe përkeqësimi i astmës, rrudhat në lëkurë, ngjyrosja e dhëmbëve, si dhe probabiliteti për t'u sëmurur më shpejt.

Të rinjtë janë të predispozuar për të konsumuar pije alkoolike që në moshë të re. Arsyeja që i nxit ata për të provuar alkoolin është dëshira e madhe për t'u ndier të pavarur.

Shumë prej tyre ndjekin shembullin e të rriturve, ndërsa të tjerë janë nën presionin e grupit shoqëror.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave Shëmbull leksioni. Material leximi*  
Ka edhe nga ata që preferojnë të ndihen “aventurierë” dhe të dëfrehen duke kryer veprime të rrezikshme, pa e kuptuar se me konsumimin e pijeve alkoolike ata humbin rininë dhe freskinë e tyre.

Një tjetër arsye që i shtyn të rinjtë të konsumojnë alkool është edhe dëshira për të qenë në qendër të vëmendjes. Shpeshherë sjelljet e tyre të pahijshme justifikohen se kanë ardhur si pasojë e të qenit nën ndikimin e alkoolit.

**Alkooli dhe pasojat e tij tek të rinjtë.**

Në shumë raste, vetëvrasjet apo tentativat për vetëvrasje ndodhin pikërisht tek të rinjtë që kanë rënë preh të alkoolit. Po kështu, alkooli sjell gjëndje të pa kontrolluara, ai është në origjinë të veprave kriminale kur bashkëshoqërohet dhe me drogën. Bota e të rinjve reduktohet gjithnjë e më shumë vetëm tek alkooli, i cili, nën efektet që ka, për pak momente i bën ata të harrojnë problemet sociale apo familjare që ata përjetojnë, divorcet e prindërve, jetën gjithnjë e më të vështirë, papunësinë dhe plagë të tjera të një shoqërie në tranzicion.

**Cfarë përfitimi do të keni nëse keni vendosur të lini duhanin?**

- Më shumë para për ju dhe familjen tuaj
- Ndjesi më të mirë nuhatjeje
- Ushqim më të shijshëm
- Shëndet më të mirë në të ardhmen
- Heqjen e kufizimeve që ju imponon pirja e duhanit
- Më shumë kohë për të kaluar me familjen tuaj
- Shtëpi më të freskët dhe erë goje më të pastër.
- Mushkëri më të pastruara
- Nivele të zvogëluara të stresit dhe të ankthit

**Bibliografi:**

1. “Effect of paternal and maternal exposure to alcohol on offspring development” Alcohol health on research world Catalano, R.F.; Mazza, J.J.; Harachi, T.W.; et al. Raising healthy children through enhancing social development in elementary school: Results after 1.5 years. *Journal of School Psychology* 41:143–164, 2003. PMID:
2. [www.cyh.com](http://www.cyh.com) “Child and youth health information on alcohol and smoking”
3. “Defining risk drinking” Deborah A. Dawson, [www.nih.gov](http://www.nih.gov)