



Përmirësoni shëndetin tuaj duke lënë duhanin

Ju rrezikoni të sëmureni rëndë nëse vazhdoni të pini duhan. Të lini duhanin është gjëja më e rëndësishme që ju mund të bëni për shëndetin tuaj, cilado qoftë mosha juaj dhe numri i viteve gjatë të cilave keni pirë duhan. Trupi juaj kur pini duhan nuk merr vetëm nikotinë, por shumë më tepër. Janë rreth 4000 kimikate në një cigare. Duke pirë duhan ju thithni: nikotinë e cila krijon varësi, monoksid karboni i cili pengon veprimin e mushkujve dhe trurit, arsenik, cianide (të përbëra nga cianuri dhe hidrogjeni), adiktivë kimikë, produkte të zbardhjes së hirit, katran i cili vendoset në bronke dhe mushkëri dhe mund të shkaktojë kancer, amoniak që prodhuesit e cigares i shtojnë duhanit për të lehtësuar thithjen e nikotinës në mënyrë që t'i mbajë duhanpirësit të varur prej saj. Disa nga këto kimikate janë të njëjta me ato që ndodhen në varakun e drurit, helmet e insekteve dhe helmin e minjve.

Cilat janë sëmundjet kryesore që shkakton pirja e duhanit?

- **Kanceri**- Pothuajse të gjithë e dimëse pirja e duhanit shkakton kancer në mushkëri, por pak njerëz e kuptojnë se pirja e tij është një faktor rrezikues për disa lloje të tjera kancerisive: kanceri i gojës, i laringut, i fytyrës, i ezofagut, i veshkës, i pankreasit, i stomakut dhe i leukemisë.
- **Sëmundjet e mushkërive**-Pneumonia është një tjetër sëmundje e përfshirë në listën e sëmundjeve të shkaktuara nga duhani. Pirja e duhanit rrit rrezikun e sëmundjeve të mushkërive si emfizema dhe bronshiti kronik. Këto sëmundje janë grupuar bashkë dhe njihen me termin SPOK (Sëmundjet Pulmonare Obstruktive Kronike). SPOK shkakton

sëmundje kronike dhe paaftësi të cilat përkeqësohen me kalimin e kohës, dhe shpesh bëhen fatale. Duhanpirësit që konsumojnë shumë cigare janë më të rrezikuar nga zhvillimi i SPOK-ut.

- **Ataku i zemrës, goditjet dhe sëmundjet e enëve të gjakut**-Duhanpirësit janë dy herë më të prirur të vdesin nga ataku i zemrës sesa joduhanipirësit. Duhanpirja gjithashtu ndikon në muret e enëve të gjakut që transportojnë gjak në tru, të cilat mund të shkaktojnë goditje. Burrat që pijnë duhan janë më të prirur të preken nga impotenca për shkak të sëmundjeve të enëve të gjakut.
- **Verbëri dhe probleme të tjera**-Pirja e duhanit shkakton rrudhje të parakohshme të lëkurës, vështirësi në frymëmarrje, erë të keqe në flokë dhe rroba, thonj të verdhë.