



USAID
NGA POPULLI AMERIKAN
OD AMERIČKOG NARODA

Bëhu pjesë e iniciativës kundër duhanit

MOS FILLO



NDALO

SHPËTO

Iniciativa “Mos fillo, ndalo, shpëto” në Viti mbështetet nga Agjencioni i Shteteve të Bashkuara për Zhvillim Ndërkombëtar (USAID) përmes aktivitetit Up to Youth.

Up to Youth është aktivitet pesë vjeçar i përkushtuar që të përmirësojë kapacitetet e rinisë dhe të krijojë mundësi për aspiratat e rinisë, në mënyrë që ata të kontribuojnë dhe të përfitojnë nga komunitete më të qëndrueshme, më demokratike dhe më prosperuese.

Rreziqet nga pirja e duhanit



Mushkëritë

Vështirësim i frymëmarrjes, kollitje, zvogëlohet kapaciteti i mushkërive dhe vështirësohet këmbimi i oksigjenit dhe dioksidit të karbonit. Gjithashtu shkakton edhe grumbullimin e qelbit në mushkëri, astmën dhe kancerin.



Zemra

Përdorimi i duhanit dhe ekspozimi ndaj tymit të tij kontribuojnë në rreth 12% të të gjitha vdekjeve nga sëmundjet e zemrës. Përdorimi i duhanit është shkaku i dytë kryesor i sëmundjeve kardiovaskulare, pas presionit të lartë të gjakut.



Dhëmbët dhe eshtrat

Duhani ndikon në verdhëzimin e dhëmbëve, i jep aromë shumë të keqe gojës, ka efekte në prishjen e shpejtë të dhëmbëve, dëmton edhe shqisën e të shijuarit, ndikon shumë në sëmundjet e zgavrës së gojës, mishrave që shkaktojnë inflamacion përreth dhëmbëve. Pirja e duhanit ndikon në aftësinë e trupit për të absorbuar kalciumin, duke çuar në densitet më të ulët të eshtrave dhe eshtra më të dobët. Nikotina ngadalëson prodhimin e qelizave që formojnë eshtrat, të cilat janë kaq vendimtare për shërim.



Mëlçia

Pirja e duhanit shkakton efekte negative në mëlçi: efekte toksike direkte ose indirekte, efekte imunologjike dhe efekte onkogjene. Mund të ndikojë në mëlçi përmes rrugëve inflamatore dhe mund të përkeqësojë efektet patogjene në mëlçi.

Disa nga kimikatet që janë përbërësi kryesor i tymit të duhanit

METANOL

përdoret si lëndë djegëse e raketave



BUTANI

karburant për çakmakët



HEXAMINE

përbërës kryesor i karburantit



ACIDI STEARIK

dyll për të bërë qirinj



KADMIUMI

përbërës kryesor i baterive



RADONI

gaz radioaktiv



ACIDI

HIDROKIANIK

përbërës toksik

AMONIAKU

përbërës kryesor i agjentit për pastrimin e tasave të tualetit

ACETON

heqës i manikyrit



Kjo broshurë është mundësuar nga mbështetja bujare e popullit Amerikan përmes Agjencisë së Shteteve të Bashkuara për Zhvillim Ndërkombëtar (USAID). Përbajtja është përgjegjësi e Global Communities dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e USAID ose Qeverisë së Shteteve të Bashkuara