



Dr. Emiljana Huti  
Mjeke Onkologe  
Spitali Amerikan - Tiranë

**LËNIA E DUHANIT NË ÇFARËDO MOSHE DO TË RRISE JETËGJATËSINË TUAJ, DUKE MUNDËSUAR NDALIMIN E ZHVILLIMIT TË SËMUNDJEVE MALINJE OSE NDONJË SËMUNDJE TJETËR SERIOZE.**

**Sa më shpejt të lini duhanin aq më mirë është. Kështu pas:**

**20 minutash** – Tensioni juaj i gjakut do të kthehet në normalitet.

**8 orësh** - Nikotina, monoksidi i karbonit dhe nivelet e oksigjenit në gjakun tuaj do të kthehen në vlera normale.

**2 ditësh** – Mushkëritë tuaja do të fillojnë të pastrohen dhe shija e nuhatja juaj do të fillojnë të përmirësohen.

**3 ditësh** – Frymëmarja do të jetë më e lehtë dhe nivelet e energjisë tuaj do të rriten.

**2-12 javësh** - Qarkullimi i gjakut fillon të përmirësohet dhe mund të ushtroheni me lehtësi.

**3-9 muajsh** – Problemet e frymëmarjes, kolla, do të përmirësohen.

**5 vjetësh** – Rreziku i një ataku kardiak bie 50% krahasuar me atë të një duhanpirësi.

**10 vjetësh** – Rreziku për kancer të mushkërive bie me 50% krahasuar me një duhanpirës. Ju tashmë keni të njëjtin rrisik për atak kardiak me një njeri që nuk ka pirë kurrë duhan.



# E shtuna Vital

nga  Spitali Amerikan  
Tiranë

## DUHANPIRJA, SHKAKTARI MADHORI I KANCERIT NË BOTË

Duhanpirja vret duke shkaktuar një sërë sëmundjesh respiratore, kardiake dhe malinje. Nëse kjo tendencë e fundit vazhdon, shkencëtarët mendojnë që duhani do të vrasë rreth 1 bilion njerëz në shekullin e 21. Duhanpirja shkakton mbi 1/4 e vdekjeve nga kanceri në vendet e zhvilluara dhe afërsisht 1 në 5 rastet e diagnostikuara me kancer ka si shkaktar madhor duhanpirjen.

### DUHANPIRJA RRIET SHUMË RISKUN E KANCERIT TË MUSHKËRIVE

Për herë të parë, në 1950 u zbulua se pirja e duhanit mund të shkaktojë kancer të mushkërive. Nga ky studim rezultoi se personat të cilët pinë 15-24 cigare në ditë e kanë 26 herë më të lartë riskun për t'u diagnostikuar me kancer të mushkërive gjatë jetës së tyre krahasuar me joduhanpirësit. Sipas një studimi të vitit 2011 rezultoi se në 5 persona me kancer të mushkërive të diagnostikuar kishin si shkaktar duhanpirjen.

### PERSONAT ME RISKUN MË TË LARTË PËR KANCER TË MUSHKËRIVE JANË ATA TË CILËT:

- Pinë shumë cigare në ditë
- Janë duhanpirës, për një kohë të gjatë
- Fillojnë duhanpirjen në moshë të re

Nuk mund të llogaritet me saktësi risku që ka një person për t'u diagnostikuar me kancer të mushkërive, por studimet kanë treguar se risku i kancerit të mushkërive është më i madh tek personat që pijnë më shumë cigare në një periudhë më të gjatë kohore. Kohëzgjatja e duhanpirjes duket të jetë më i rëndësishmi nga këta dy faktorë. Sipas një studimi të realizuar për duhanpirjen në disa doktorë anglezë u zbulua se personat të cilët kanë pirë duhan mbi 45 vite e kanë 100 herë më të lartë riskun e kancerit të mushkërive, sesa tek ata të cilët e kanë pirë për 15 vite, pavarësisht nëse kanë pirë më pak apo më shumë cigare në ditë. Edhe duhanpirja jo e rregullt, apo në sasi të pakët mund të rrisë riskun për kancer. Duhanpirja në moshë të re e rrit riskun për kancer dhe më shumë pasi është parë se duhanpirësit e rinj janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj dëmimit të AND-së së shkaktuar nga kimikatet e tymit të cigares. Duhanpirja rrit gjithashtu riskun për kancer të fshikëzës së urinës, cerviksit, veshkës, laringut, faringut, hundës, gojës, ezofagut, pankreasit, stomaku, të mëlçisë dhe disa lloje të leucemive.

### JO TË GJITHË DUHANPIRËSIT DIAGNOSTIKOHEN ME KANCER. PSE?

Ju mund të njihni shumë njerëz që kanë qënë duhanpirës gjatë gjithë jetës së tyre dhe kanë jetuar gjatë e pa u diagnostikuar me asnjë prej sëmundjeve të përmendura me sipër. Ose ju mund të njihni njerëz të diagnostikuar me



kancer por që nuk kanë qënë duhanpirës. A janë këta tregues se duhanpirja nuk shkakton kancer? Kjo nuk është aspak e vërtetë. Mbas shumë kërkimesh kanë provuar tashmë se duhanpirja shkakton kancer. Por kjo nuk do të thotë që të gjithë duhanpirësit do të diagnostikohen me kancer, ose që të gjithë ata që nuk janë duhanpirës janë të paprekshëm nga kanceri. Kjo do të thotë se kanceri është një sëmundje multifaktoriale dhe duke qënë duhanpirës ne shtojmë në mënyrë të vetëdijshme riskun për të patur kancer në krahasim me një joduhanpirës.

### TË NDALOSH DUHANIN MUND TË REDUKTOJË RISKUN TËND

Një numër i madh studimesh kanë treguar se të ndalosh duhanin mund të reduktojë shumë riskun e sëmundjeve malinje të shkaktuar nga ai. Megjithatë nuk është kurrë tepër vonë për ta lënë. Një studim zbuloi se personat që e lenë duhanin tek të 60-at mund të gëzojnë përfitime të shëndetshme dhe të fitojnë vite të vlefshme jete.

### DUHANPIRJA "PASIVE" SHKAKTON GJITHASHTU KANCER DHE VRET MIJËRA NJERËZ ÇDO VIT

Shumë studime kanë treguar që të thithësh tymin e duhanit të personave të tjerë shkakton kancer tek joduhanpirësit. Një studim analizoi

55 raste nga e gjithë bota dhe zbuloi që çiftet që pinë duhan në shtëpi kanë 27% risk më të lartë për kancer të mushkërive. Një rivlerësim i 22 rasteve zbuloi që personat e ekspozuara ndaj duhanpirjes pasive në vendet e punës kanë 24% risk më të lartë për kancer të mushkërive.

### FËMIJËT JANË VEÇANËRISHT NË RREZIKUN DËJ DUHANPIRJES PASIVE

Fëmijët janë veçanërisht në rrezik sepse ato marrin frymë më shpejt se të rriturit dhe e kanë të pazhvilluar sistemin imunitar.

Një studim i mbi 300 000 personave zbuloi se fëmijët, të cilët ishin të ekspozuar shpesh ndaj tymit të cigares në shtëpi kishin një risk më të lartë për kancer të mushkërive se sa të rriturit. Kështu u vu re se fëmijët që rriten në një shtëpi ku të dy prindërit pinë duhan kanë 72% risk më të lartë për sëmundje të mushkërive.

 Spitali Amerikan

TIRANË / LAPRAKË +355 42 35 75 35 URGJENCË  
TIRANË / RR. DIBRËS +355 42 36 66 63  
FIER +355 34 23 21 23  
DURRËS +355 52 22 23 33

24h

www.spitaliamerikan.com  