# DITA BOTËRORE PA DUHAN 31 MAJ

**Zotohu**
**dhe ndërpreje duhanin**

Çdo vit me 31 Maj Organizata Botërore e Shëndetësisë
dhe  partnerët global organizojnë Ditën

Botërore pa
Duhanit. Qëllimi shënimit të kësaj dite është rritja e ndërgjegjësimit
lidhur me

rreziqet që sjell konsumimi i duhanit.

Tema e këtij viti për Ditën Botërore pa Duhan është:

“Zotohem për të lënë duhanin

Çdo vit me 31 Maj Organizata Botërore e Shëndetësisë
dhe  partnerët global organizojnë Ditën

Botërore pa
Duhanit. Qëllimi shënimit të kësaj dite është rritja e ndërgjegjësimit
lidhur me

rreziqet që sjell konsumimi i duhanit.

Tema e këtij viti për Ditën Botërore pa Duhan është:

“Zotohem për të lënë duhanin

Çdo vit më 31 Maj Organizata Botërore e Shëndetësisë dhe partnerët global organizojnë Ditën Botërore pa Duhan. Qëllimi i shënimit të kësaj dite është rritja e ndërgjegjësimit të popullatës për rreziqet që mund të sjell konsumimi i duhanit. Kjo ditë është shpallur për herë të parë në vitin 1987 nga vendet anëtare të Organizatës Botërore të Shëndetësisë.

Duhanpirësit kanë më shumë gjasa të sëmuren më rëndë me COVID-19 krahasuar me jo-

duhanpirësit. Kjo ka ndikuar që miliona duhanpirës të zotohen për të lënë duhanin

Duhanpirësit kanë më shumë gjasa të sëmuren më rëndë me COVID-19 krahasuar me jo-

duhanpirësit. Kjo ka ndikuar që miliona duhanpirës të zotohen për të lënë duhanin

Globalisht,

afërsisht 39% e burrave dhe 9% e grave janë duhanpirës. Normat më të larta të
duhanpirjes gjenden aktualisht në Evropë, në nivelin prej 26%, ndërkohë që
parashikimet tregojnë një rënie prej vetëm 2% deri në vitin 2025 nëse qeveritë
nuk ndërmarrin veprime urgjente. Duke siguruar që e gjithë shoqëria,
veçanërisht personat më të cenueshëm, kanë qasje në shërbimet për lënie të
duhanit, rriten shanset e suksesit dhe sigurohet përparimi drejt një të
ardhmeje pa duhan.

Pirja e duhanit është shkaktari kryesor i sëmundjeve dhe vdekjeve të
parakohshme, është shkaktari i dytë i vdekjeve në botë.

Çdo vit në botë vdesin rreth 8 milion njerëz, si pasojë e tymosjes së
duhanit, numër ky që bazuar në trendin aktual, pritet të dyfishohet gjatë 20
vjetëve të ardhshme.Çdo 6.5 sekonda në botë
vdes një njeri nga dëmet që sjell tymosja e duhanit

Duhanpirësit janë dyfish më të rrezikuar
nga goditja në tru dhe katërfish nga sëmundjet e zemrës se sa jo- duhanpirësit.

Duhanpirësit kanë deri në 22 herë më shumë
gjasa të zhvillojnë kancer të mushkërive sesa jo-duhanpirësit. Rreth 25% të të
gjitha vdekjeve nga kanceri globalisht shkaktohen nga

përdorimi i duhanit.

Duhani rrezikon shëndetin e fëmijëve,
familjes dhe shoqërisë. Përdorimi i duhanit ndikon në ndotjen e ambientit dhe
ka pasoja negative në shoqëri. Përdorimi i duhanit rrit shpenzimet familjare
dhe ndikon në varfëri.

Duhanpirësit kanë më shumë gjasa të sëmuren më rëndë me COVID-19 krahasuar
me jo-duhanpirësit. Prandaj, pandemia COVID-19 ka bërë që shumë duhanpirës
të thonë se duan ta lënë, por jo të gjithë kanë qasje në mjete që mund t'u
ndihmojnë ta bëjnë këtë. Kjo është arsyeja pse OBSH-ja u bën thirrje qeverive
që të sigurohen që qytetarët të kenë qasje në shërbime gjithëpërfshirëse për
lënien e duhanit,

Tema e këtij viti për Ditën Botërore pa Duhan është:

**"Zotohu dhe ndërpreje duhanin"**

Përfitimet e lënies së duhanit të mund të jenë të menjëhershme si:

- Pas vetëm 20 minutash të lënies së
  duhanit, rrahjet e zemrës suaj normalizohen

- Brenda 12 orësh, niveli i monoksidit të karbonit në gjakun tuaj bie në normale
- Brenda 2-12 javësh, qarkullimi juaj përmirësohet dhe funksioni i mushkërive rritet
- Brenda 1-9 muajve, kollitja dhe gulçimi zvogëlohen
- Brenda 15 viteve, rreziku i paraqitjes së sëmundjes së zemrës është sa i një jo-duhanpirësi.
- Brenda 5-15 viteve, rreziku i sulmit të zemrës zvogëlohet në atë të një jo-duhanpirësi.

Shanset që
duhanpirësit ta lënë duhanin me sukses janë 84% më të mëdha kur marrin këshillim
intensiv nga mjeku.

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë
Publike të Kosovës, në bashkëpunim me Ministrinë e Shëndetësisë, zyrën OBSh ne Prishtinë dhe projektin e ’’AQH’’ me datën 31 Maj do ta shënojnë
Ditën Botërore Pa Duhan në të gjitha qendrat Rajonale të Kosovës.

Për këtë qëllim janë organizuar aktivitete të shumta, duke filluar nga aktivitetet nëpër shkolla, shpërndarjen e materialeve edukativo shëndetësore në qytete, postimin e infografikave në rrjete sociale si dhe emitimin e spotit në TV publike me thirrje, porosi dhe këshilla për parandalimin e konsumimit të duhanit.