****

**31 maj 2021**, **Prishtinë**

**Zotohu dhe ndërprerje duhanin: Zyra e OBSH-së në Prishtinë bën thirrje për shërbime më të mira mbështetëse për ndërprerjen e duhan-pirjes**

Në Ditën Botërore pa Duhan, të shënuar çdo vit më 31 maj, Organizata Botërore e Shëndetësisë tërheq vëmendjen ndaj efekteve të dëmshme të duhan-pirjes dhe ekspozimit ndaj tymosjes pasive, si dhe dekurajon përdorimin e duhanit në çdo formë. Nën temën “Zotohu dhe ndërpreje duhanin”, fushata e sivjetme e OBSH-së për Ditën Botërore pa Duhan përqendrohet në sigurimin e mjeteve dhe burimeve të nevojshme për personat që duan ta lënë duhanin, në mënyrë që ata të kenë sukses në përpjekjen e tyre.

Duhani është një faktor kryesor risku për sëmundjet jo-ngjitëse, siç janë sëmundjet kardiovaskulare, kanceri, sëmundjet e frymëmarrjes dhe diabeti. Përfitimet e lënies së duhanit janë pothuajse të menjëhershme. Pas vetëm 20 minutave pa duhan, ulen rrahjet e zemrës. Brenda 12 orëve, bie në nivel normal monoksidi i karbonit në gjak. Brenda 2-12 javësh, përmirësohet qarkullimi i gjakut dhe rritet funksioni i mushkërive. Brenda 1-9 muajve, zvogëlohen kollitja dhe gulçimi. Brenda 5-15 viteve, risku i goditjes në tru bie në nivelin e riskut për persona që nuk e pinë duhanin. Brenda 10 viteve, shkalla e vdekshmërisë nga kanceri i mushkërive përgjysmohet krahasuar me atë të duhanpirësve. Brenda 15 viteve, risku i sëmundjeve së zemrës bie në nivelin e riskut për persona që nuk e pinë duhanin.

“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, siç janë këshillimet e shkurtra, linjat telefonike falas për lënien e duhanit, shërbimet mobile dhe digjitale për lënien e duhanit, terapitë e zëvendësimit të nikotinës dhe mjete të tjera që janë dëshmuar se ndihmojnë për lënien e duhanit. Forcimi i politikave dhe shërbimeve për lënien e duhanit mund të përmirësojë shëndetin, të shpëtojë jetë dhe të kursejë para”, thotë Dr. Sergei Koryak, Udhëheqësi i Zyrës së OBSH-së në Prishtinë

Shanset që duhanpirësit ta lënë duhanin me sukses janë 84% më të mëdha kur marrin këshillim intensiv nga mjeku. Për t’u ndihmuar duhanpirësve që ta lënë duhanin, OBSH-ja dhe partnerët e saj kanë zhvilluar mjete të reja digjitale, siç janë chatbot-i i Sfidës së Lënies së Duhanit (Quit Challenge) dhe punëtorja digjitale shëndetësore me Inteligjencë Artificiale [Florence](https://www.who.int/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco) që simulon një punëtor të kujdesit shëndetësor për t’i luftuar dezinformatat rreth COVID-19 dhe duhanit, ofron këshilla të shkurtra për duhanpirësit rreth lënies së duhanit, si dhe i referon duhanpirësit në shërbimet digjitale për lënien e duhanit.

Sfida e Lënies së Duhanit jep këshilla të përditshme dhe inkurajim deri në 6 muaj për t’i ndihmuar kujtdo të qëndrojë larg duhanit. Aplikacioni është në dispozicion falas në WhatsApp, Viber, Facebook Messenger dhe WeChat.

Globalisht, afërsisht 39% e burrave dhe 9% e grave janë duhanpirës. Normat më të larta të duhan-pirjes 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.

Burimet të tjera të rekomanduara nga OBSH-ja për lënien e duhanit janë të disponueshme këtu: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021/quitting-toolkit>.

**Për informata të mëtejshme, ju lutemi të vizitoni faqen e OBSH-së në:** <https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2021/05/world-no-tobacco-day-2021-commit-to-quit>