



Paninigarilyo

Huwag mong gawing abo ang buhay mo



Bakit kailangan ang boklet na ito?

Ang paggamit ng sigarilyo ay dumoble sa buong mundo mula pa noong 1960s hanggang ngayon. Ngunit noong nakaraan dalawang dekada, ang paninigarilyo ay bumaba na sa mga kanluraning bansa habang ang mga umuunlad na bansa ay patuloy na lumalaki ng 3-4 % taon-taon. Nakakabahala na 80% ng paglaki nito ay nangyayari sa Malayong Silangan, na kung saan ang China ay mayroon isa sa bawat tatlong naninigarilyo. Ang mga kababaihan ang siyang pinatatamaan ngayon ng industriya ng tabako dahil siyam na porsiyento lamang sa kanila ang naninigarilyo sa umuunlad na bansa kumpara sa 50% sa mga kalalakihan. **Ang tabako ay ang isa sa pinakamapanganib na produkto laban sa kalusugan. Ang mga naninigarilyo ay malamang na tamaan ng mahigit 50 malubhang mga sakit.** Siyam sa sampung kaso ng kanser sa baga ay dulot ng mga carcinogens na pangunahing dahilan ng kanser! **Kung ikaw ay naninigarilyo, mahalaga na tumigil sa lalong madaling panahon:** bawat linggo ng paninigarilyo ay katumbas ng isang araw na nababawas sa buhay mo. Ang babasahing ito ay puno ng kaaalaman ukol sa masamang dulot ng bisyong ito at mga paraan kung paano makakahinga muli ng mabuti, bawasan ang pangamba ng pagkakasakit, lalo na sa kanser.



Sino kami

Ang **Insieme Contro il Cancro Foundation** ay isang hindi pangkalakal na samahan para labanan ang sakit na kanser sa pamamagitan ng mga kampanyang pangkomunikasyon at edukasyon, mga gawaing pananaliksik, pag-iwas (kasama na ang malusog na paraan ng pamumuhay at pagsusuri), pagsiyasat at paggamot sa sakit, pagpapanumbalik at pagsama sa lipunan ng mga taong nagkaroon ng kanser.



Ang World Health Organization (WHO) ay itinuring na ang paninigarilyo ay kasama sa mga sakit galing sa masamang dulot ng droga o kemikal gaya ng pagkasugapa sa alak at pag-abuso sa heroin.

Nikotina

Ang pagkasugapa sa nikotina, isang kemikal sa tabako, ay itinuturing na tunay na pang-kaisipan na pagkagumon. Sa katunayan, lahat ng katangian para dito ay kinatigan na ng Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM): sintomas ng withdrawal, masugid na pagnanais na huminto ng paninigarilyo, bawas na aktibidades, patuloy na paninigarilyo kahit na may mga suliranin kalusugan at sikolohikal. Ang nikotina ay nagbibigay ng panlasa at kaluguran ng paninigarilyo ngunit ito rin ay dahilan sa maraming karamdaman. Sa bawat sigarilyo, batay sa uri, mayroon 0,5 at 2 miligramo ng nikotina. May epektong nakakalugod, dagdag atensiyon at pagbawas ng gana sa pagkain ang ilan sa mga pakinabang ng kemikal na ito.

Ngunit ang nikotina ay maraming 'side effects' gaya ng pagkahilo, pagsusuka, panginginig, pagbilis ng tibok ng puso at paiba-iba ng presyon ng dugo. Mahalaga rin ay ang bilis ng pagpasok nito sa katawan (mas mabilis kung ang gamit ay tabako o pipa): sa katunayan, ang nikotina sa sigarilyo ay umaabot sa utak sa loob lamang ng walong segundo matapos ang unang hitit.

Ano ang nasa sigarilyo?

CARBON MONOXIDES

dumidikit sa hemoglobin imbes na oxygen; ito ay nagpapataas ng blood platelets na nagpapalapot ng dugo na maaring magdulot ng sakit na thrombosis

Ang pagkasunog ng tabako ay naglalabas ng 3,900 na kemikal na nakakapaminsala sa katawan.
Ang ilan dito ay:

NIKOTINA

Isang patak ng nikotina ay nakakamatay sa tao: nagpapataas ito ng tibok ng puso (higit sa 10,000 kada araw kaysa sa hindi naninigarilyo); nagpapataas din ito ng presyon na nakakaapekto sa buong katawan (na nagiging sanhi ng 34% ng kamatayan sanhi ng sakit sa ugat o daluyan ng dugo. Ito rin ay nakapagdudulot ng pagkahil, pagkalula o pagsusuka

POLONIUM-210

ay isang elementong radyaktibois a radioactive element, na matatagpuan sa 30% ng dugo ng mga naninigarilyo. Ito ay isa rin element na nasisipsip ng halamang tabako mula sa kemikal na abono, nalalanghap at nananatili sa parte ng katawan na may kinalaman sa paghinga

BENZOPYRENE

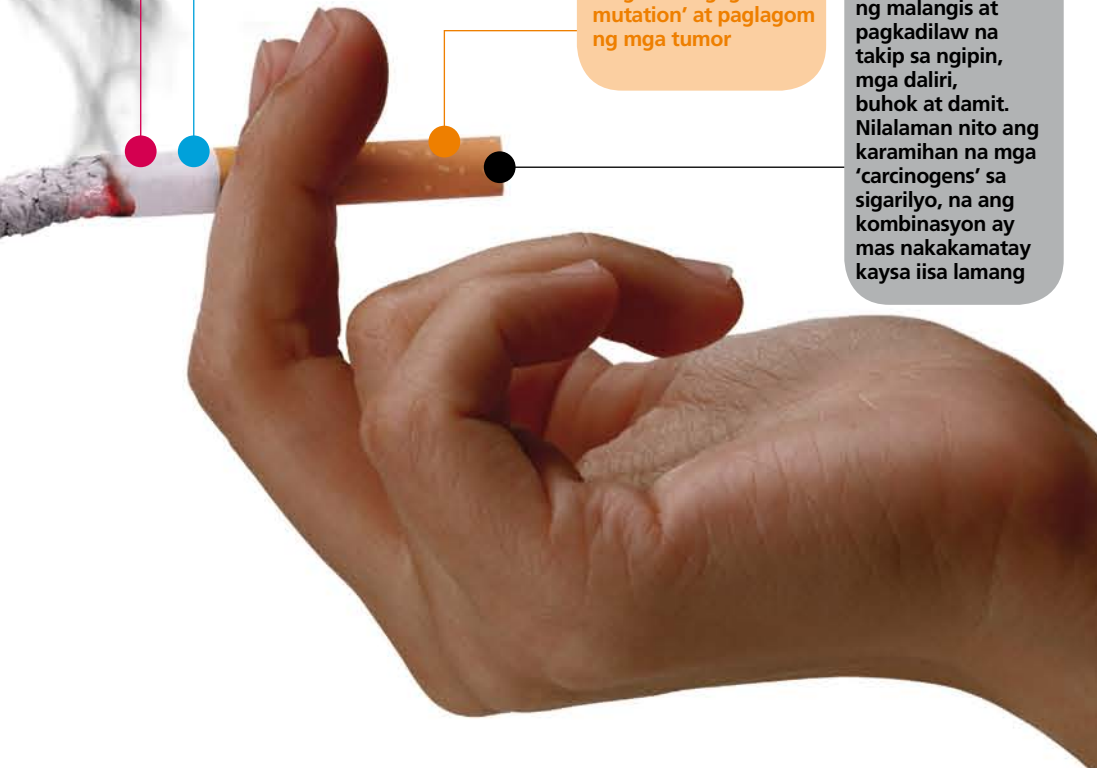
ito ay latak ng pagkasunog at matatagpuan din sa ibinubuga ng makinang diesel

NITROSAMINES

ito ay maaaring magdulot ng 'genetic mutation' at paglagom ng mga tumor

TAR

ang mga naninigarilyo ng isang kaha isang araw ay naglalagay ng isang tasa ng tar sa katawan (500 mg) sa isang taon. Ito ay nagbibigay ng malangis at pagkadilaw na takip sa ngipin, mga daliri, buhok at damit. Nilalaman nito ang karamihan na mga 'carcinogens' sa sigarilyo, na ang kombinasyon ay mas nakakamatay kaysa iisa lamang



Ang peligro ng paninigarilyo at ang pangamba ng kanser

Ang isang naninigarilyo ay babawas ng mga 10-15 taon sa kanyang buhay dahil sa kanser, lalo na ang kanser sa baga.

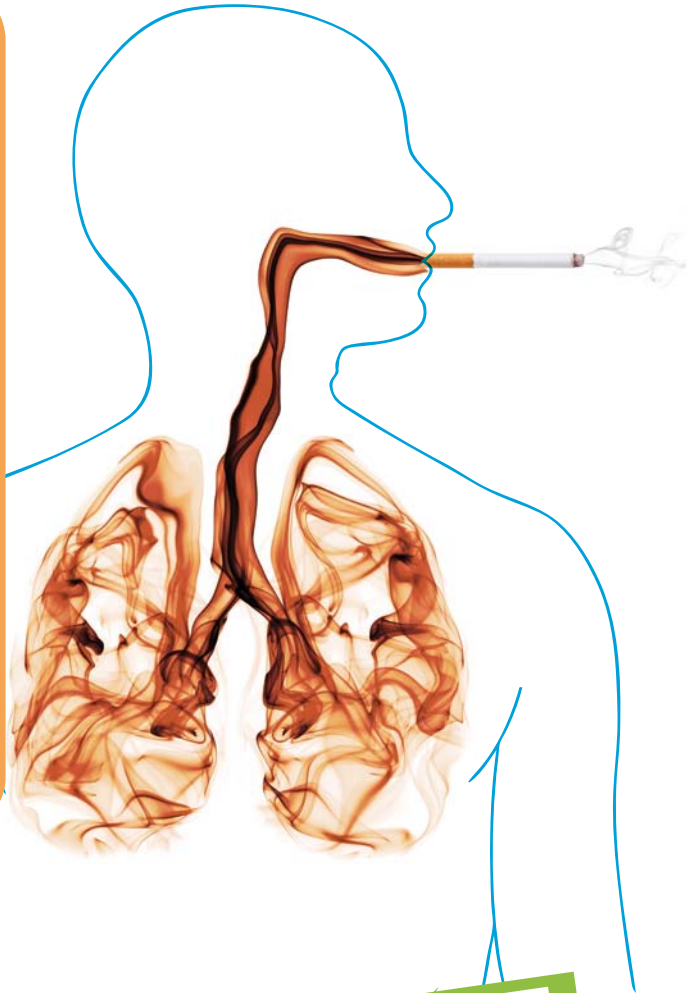
Ngunit may iba pang parte ng katawan na apektado gaya ng bibig, pharynx, larynx, lalamunan, lapay, kuwelyo na matris, daanan ng ihi at bato. **Pero ang kanser sa baga ang pinakalaganap at naiiwasan dahil kadalasan ito ay nasasangkot sa paninigarilyo.** Ang sakit na ito ay nakakaapekto sa 38,000 katao sa isang taon sa Italya na may patuloy at nananabahalang pagtaas sa insidente ng mga kababaihan kumpara noong mga nakaraan taon. Sa totoo lang, mas marami ang babaing naninigarilyo. Mahirap gamutin ang kanser kaya mabuti pang itapon na ang sigarilyong iyan.

Ang isang tao na naninigarilyo ng isang kaha isang araw ay uubos ng 500,000 stick sa buong buhay niya. Dahil alam na ang isang sigarilyo ay may 1/000 gramo ng maliliit na butil, sa bandang huli, ang ating baga ay magkakaroon ng mahigit limang kilo ng nakamamatay na maliliit na butil na ito!



✓
Ngunit ano ba talaga ang nangyayari sa ating mga bahagi ng katawang paghinga kapag tayo ay naninigarilyo?

Ang mainit na usok na nalalanghap ay binabago ang mucosal lining ng bronchi at pinanaparalisa ang mumunting buhok na nagtatanggol dito. Ang mga buhok na ito ay ginagamit pang walis ng alikabok, mga tulo, at nalalanghap na mikrobyo. Dahil sa paninigarilyo, nahihirapan ang ating baga na linisin ang kanyang sarili. Kahit na ang pag-ubo ay kulang para maging maayos ang takbo ng ating paghinga. Dito ngayon nagkakaroon ng pamamaga na maaaring tumuloy sa kanser sa baga. Kaya bakit hindi ka pa tumigil?



Sa Estados Unidos, kung saan malakas ang kampanya laban sa paninigarilyo simula pa noong 1970s, nakitaan na ito ng malaking pagbabawas sa bilang ng mga bagong kaso at kamatayan mula sa kanser sa baga, partikular na sa mga kalalakihan.

Pasibong paninigarilyo o paglanghap ng usok ng sigarilyong yosi ng ibang tao

Sa kasamaang palad, kahit ang mga hindi naninigarilyo ay dapat umiwas sa mga naninigarilyo.

Ang usok galling sa mga sigarilyo ng ibang tao ay isang malaking kalaban ng ating kalusugan, ngunit hindi ito gaaning napapansin. Minsan, binabale-wala natin ito ngunit hindi dapat, lalong lalo na sa mga bata. Sa katunayan:


- ✓ Tumataas ng 20 porsiyento ang peligro ng pagkakaroon ng sakit sa puso o heart attack.
- ✓ Ang mga mayroon kasamang naninigarilyo sa trabaho ay may 19% mas malaking pangamba na magkaroon ng kanser.
- ✓ Kung may kasama sa bahay na naninigarilyo, ikaw ay may 20-30% peligro na magkaroon ng kanser sa бага.

Kung hindi mapigilan ang paninigarilyo, **gawin lamang ito sa bukas na kapaligiran na malayo sa mga tao (lalo na sa mga bata at buntis na babae).**

Kapag may nakita kang naninigarilyo sa isang lugar na sarado, sabihan siya na lumabas o patayin ang sigarilyo.


Pagsabihan siya na ang kanyang ginagawa ay makakasama sa iyo at ito ay labag sa batas.





Ano ang sinasabi ng batas ng mga Italyano sa paninigarilyo?

Ang batas ng 16 January 2003 na naisakatuparan ng 2005 ay nagbabawal ang paninigarilyo sa mga pampublikong lugar gaya ng bars at clubs, restoran, mga opisina at eskuwelahan. Maaari ka lamang manigarilyo sa mga espesyal na saradong lugar na tumutugon sa ilang pamantayan. Kasama na ang mga kotse: isang stick ng sigarilyo ay ginagawang parang kulungan ng usok ang sasakyan na tumataas ang parang alikabok (PM2.5 at PM10), at nakakalasang elemento gaya ng benzene at carbon monoxide. Sampung minuto pagkatapos sindihan ang sigarilyo, ang hangin sa loob ng sigarilyo ay nagiging marumiat ang PM 10 ay higit sa 500 micrograms kada metro kubiko, higit pa sa sampung beses sa isinabatas ng mga alituntunin sa Europa. Ito ay maaaring tumungo sa malubhang pinsala para sa mga may sakit na asma o sakit sa puso. Hindi sapat ang magbukas ng bintana! Kahit buksan ito, puwedeng mabawasan ang mga pollutants sa loob ng sasakyan ngunit hindi lahat. Maaari mo pa ring malanghap ang mabaho at masamang hangin dulot ng usok ng sigarilyo.



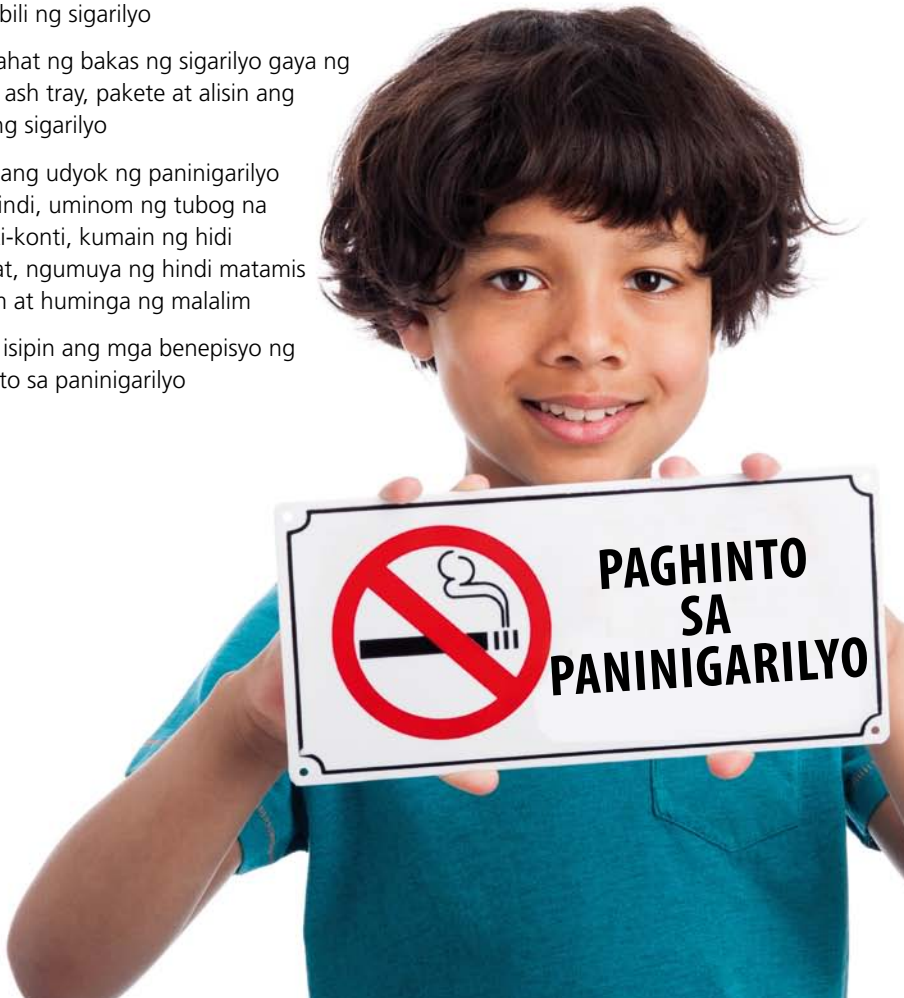
At sa panahong kabuntisan?

Ang mga sanggol ay isang magandang dahilan upang tigilan na ang bisyo o pilitin ang mga magulang na tigilan ito. Maraming aralin ang nagsasabi na ang paninigarilyo habang buntis ay napakalaking peligro sa miscarriage, premature birth, mababang timbang at pagtaas ng kamatayan ng mga sanggol.

Ang sigarilyo din ay nakakapagpadalang ng pag-unlad ng kamalayan ng mga bata, na mas nakakasama kpa kaysa sa asma o impeksyon sa daluyan ng hangin. Ang mga nanay na naninigarilyo ay mas mababa ang kalidad ng kanilang gatas.

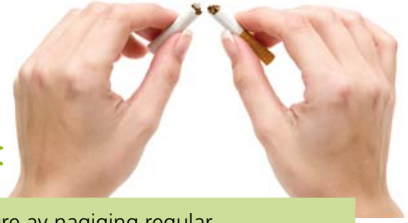
Paano huminto sa paninigarilyo kapag sumunod sa anim na panuntunan:

1. Huwag manigarilyo kung kailan mo gusto; lagyan ito ng kaukulang pagitan ng oras. Kung hindi mo nagawa ito ng nauukol na oras, maghintay para sa susunod na panahon
2. Maglagay ng petsa kung kailan titigil sa bisyo. Ipaalam ito sa mga kamag-anak, kaibigan at katrabaho para tulungan ka nila
3. Magbigay ng premyo sa sarili kapag nagawang tumigil; maaari itong katumbas ng natipid na salapi dahil sa hindi na pagbili ng sigarilyo
4. Alisin lahat ng bakas ng sigarilyo gaya ng lighter, ash tray, pakete at alisin ang amoy ng sigarilyo
5. Kapag ang udyok ng paninigarilyo ay matindi, uminom ng tubog na pakonti-konti, kumain ng hidi mabigat, ngumuya ng hindi matamis na gum at huminga ng malalim
6. Laging isipin ang mga benepisyo ng paghinto sa paninigarilyo



Ano ang mga pakinabang?

Pagkatapos huminto ng paninigarilyo nang:



20 minuto	ang presyon, tibok ng puso at temperature ay nagiging regular
2 oras	ang nikotina ay ilalabas sa katawan sa pamamagitan ng ihi
8-12 oras	ang antas ng carbon monoxide at oxygen ay babalik sa normal
24 oras	ang carbon monoxide ay lalabas na sa katawan
Dalawang araw	ang panlasa at pandama ay gagaling: ang hininga, mga daliri, ngipin at buhok ay lilinis
72 oras	ay mas madali na ang paghinga dahil naka-relax na ang hingahan; lalakas ang kapasidad ng baga at ang nikotina ay tuluyang mawawala
Isang linggo	ikaw ay mas malakas at masigla, madaling huminga, masigasig at may oras na para sa sarili. Lahat ng pandama, lalo na ang panlasa, ay tumindi. Kahit ang balat ay gaganda at hindi na magkakaroon ng sintomas sa withdrawal
Tatlong linggo	ang trabaho o ibang gawain ay mas madali
Isang buwan	ang buhok sa daluyan ng hingahan, na sinira ng paninigarilyo, ay muling mabubuo at ang sipon ay mawawala na sa bronchi. Ang pag-ubo ay nagtatanggal ng masasamang bagay. Ang pangamba sa impeksyon ay bumababa
3-6 buwan	mawawala ang problema sa timbang sa isa sa ikatlong katao
3-9 buwan	gagaling ang paghinga (bawas ang pag-ubo, madalas ang paghinga). Ang baga ay mas gumagana ng 20-30%. Ang matagal na pag-ubo ay mawawala
Isang taon	ang pangamba sa sakit sa puso at mga ugat ay bababa. Ito ay dahil sa ang nikotina ay nagpapasikip ng mga ugat
Limang taon	ang pangamba sa kanser sa bibig at lalamunan ay nananatili, ngunit babagsak ito ng mga 50%, kasama na ang peligro sa stroke
10 taon	ang peligro sa pagkakaroon ng kanser sa baga ay mananatili ngunit bababa ito ng mga 40-50%
15 taon	ang pangamba ng mga sakit sa puso at daluyan ng dugo, at kanser ay bababa, at mananatiling mas mataas lang ng kaunti sa mga hindi naninigarilyo



- Ang bisyo ng paninigarilyo ay itinuturing na sakit galing sa masamang dulot ng droga o kemikal gaya ng pagkasugapa sa alak at pag-abuso sa heroin.
 - Ang pagkasunog ng tabako ay nagpapalabas ng 3,900 elemento na lubhang makakapinsala sa katawan.
 - Ang paninigarilyo ay direktong dahilan ng kanser: бага, bibig, pharynx, larynx, lalamunan, lapay, kuwelyo ng matris, daluyan ng ihi at bato.
 - Ang secondhand smoke ay malaking kalaban sa kalusugan ngunit hindi gaanong pinapansin. Itinataas nito ng 20% ang pangamba ng mga sakit sa puso at heart attack at ng 19% ang pangamba ng pagkakaroon ng kanser.
 - Sa Italya, ipinagbabawal ang paninigarilyo sa mga pampublikong lugar gaya ng bars at clubs, restoran, mga opisina at eskuwelahan. Maaari ka lamang manigarilyo sa mga espesyal na saradong lugar na tumutugon sa ilang pamantayan.