

Miaka kumi na mitano baada ya kuacha, hatari ya ugonjwa wa moyo ni sawa na ya watu ambao hawajawahi kuvuta sigara, na hatari ya kifo hurudi kuwa karibu na kiwango cha watu ambao hawajawahi kuvuta sigara.

**Kwa habari zaidi kwa simu,
tafadhali piga simu:**

Toll-free National Quitline
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control
and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

HABARI YA MAWASILIANO:

riht@uscridc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

**Kwa habari zaidi kuhusu uvutaji sigara
kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

Chama cha Amerika cha Kansa
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka
kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

World Health Organization (WHO)

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

The American Lung Association

The American Cancer Society

The American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa
Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu
ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Ishi kwa Muda Mrefu:
Acha Kuvuta Sigara Sasa
(Live Longer: Stop
Smoking Now)**

(Swahili)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ATHARI MBAYA ZA KUVUTA SIGARA KWA AFYA

Kuvuta sigara husababisha kansa ya mapafu. Moshi ya sigara ina zaidi ya kemikali 4,800, kati ya kemikaliki hizo, 69 zinajulikana kusababisha kansa ya mapafu. Kwa kuongezea, uvutaji sigara huathiri karibu kila ogani ya mwanadamu na mfumo wa mwili. Shirika la Afya Duniani linakadiria kwamba mtu hufa kutokana na utumiaji tumbaku kila sekunde 6.5.

Jenerali wa Upasuaji wa Amerika ameripoti kwamba uvutaji unaweza kusababisha shida zote za kiafya zifwatazo:

- Ugonjwa wa mkole ya tumbo (abdominal aortic aneurysm)
- Lukemia kali ya uboho (Acute myeloid leukemia)
- Ugonjwa wa macho (Cataract)
- Kansa ya mlango wa kizazi
- Kansa ya figo
- Kansa ya kongosho
- Nimonia
- Ugonjwa wa ufizi
- Kansa ya tumbo
- Kansa ya kibofu
- Kansa ya umio
- Kansa ya zoloto
- Kansa ya mapafu
- Kansa ya mdomo
- Kansa ya koo
- Kansa kali ya mapafu
- Ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu
- Athari za uzazi kama vile utungisho uliyopungua
- Dalili za watoto kufa kwa ghafula

BEI YA KUVUTA SIGARA

Mnamo 2006, bei ya wastani ya pakiti ya sigara katika taifa lote ilikuwa \$4.35. Kwa bei hiyo, mtu anayevuta sigara pakiti moja kwa siku

angetumia karibu \$1,600 kila mwaka kwa sigara. Mtu ambaye anavuta sigara moja kwa siku kwa miaka 20 atatumia \$32,000 kwa sigara.

Kila mwaka, uvutaji sigara ugharimu Amerika dola bilioni 167 kwa gharama za huduma ya afya.

UVITAJI SIGARA KWA WAMAMA

Uchunguzi umeonyesha kwamba uvutaji sigara unafanya iwe vigumu kwa wanawake kupata mimba. Wanawake wanaovuta sigara kabla ya kupata mimba wana uwezo zaidi wa kupata shida wakiwa na mimba zaidi ya wanawake ambao hawavuti sigara. Watoto wanaozaliwa na wamama wanaovuta sigara wakiwa na mimba wanaweza kuathiriwa na uzani mdogo wakizaliwa (kinachoua watoto sana nchini Amerika), mimba kutoka, na kifo cha mtoto.

MOSHI YA MTU ANAYEVUTA SIGARA

Moshi ya mtu anayevuta sigara, inayoitwa wakati mwingine moshi tuli, ni moshi inayotoka kwa mapafu ya mvutaji, na moshi inayotoka mwisho wa sigara, biri au kiko kinachochomeka. Moshi ya mtu anayevuta sigara ni hatari. Kila mwaka, moshi ya mtu anayevuta sigara inasababisha vifo 3,000 kutokana na kansa ya mapafu na vifo vingine 35,000 kutokana na magonjwa mengine nchini Amerika. Moshi ya mtu anayevuta sigara husababisha kuwashwa macho, mapua, koo, na mapafu, na inaweza kusababisha kukohoa.

Moshi ya mtu anayevuta sigara ni hatari haswa kwa watoto. Watoto wanaowekwa wazi kwa moshi ya mtu anayevuta sigara;

- wanaweza kuwa na maambukizo zaidi ya masikio,
- wana uwezekano wa kusumbuka na mkamba, nimonia na magonjwa mengine ya mapafu, na

- wana uwezekano zaidi wa kupata pumu, kuwa na mapigo zaidi ya pumu, kuwa na pumu kali zaidi, na kupata mapigo ya pumu mara kwa mara.

MANUFAA YA KUACHA

Kati ya dakika ishirini ya kuvuta sigara yake ya mwisho, mwili wa mvutaji sigara huanza mfululizo wa mabadiliko.

Masaa ishirini na manne baada ya kuacha:

- Nafasi ya pigo la moyo hupungua

Kati ya wiki mbili na miezi mitatu baada ya kuacha:

- Mzunguko huboreka
- Inakua rahisi kutembea
- Utendaji kazi wa mapafu huongezeka

Kati ya mwezi mmoja na miezi tisa baada ya kuacha:

- Kukohoa, kufungana kwa uwazi katika mifupa, uchovu, upungufu wa kumua hupungua

Mwaka mmoja baada ya kuacha:

- Hatari kubwa ya ugonjwa wa moyo hupungua hadi nusu ya mvutaji sigara

MANUFAA YA MUDA YA MREFU YA KUACHA

Kati ya miaka mitano na miaka kumi na mitano baada ya kuacha, hatari ya kupooza hupungua hadi kwa ile ya watu ambao hawajahi kuvuta sigara.

Miaka kumi baada ya kuacha, hatari ya kansa ya mapafu hupungua hadi nusu ya wale wanaoendelea kuvuta sigara; hatari ya kansa ya mdomo, koo, umio, kibofu, figo, na kongosho hupungua; na hatari ya kidonda tumboni hupungua.