X'għandi nagħmel biex ħalqi jibqa' b'saħħtu?

Ieqaf pejjep!

Mur għal vista għand id-dentist darbtejn fis-sena.

Aħsel snienek u l-ħanek darbtejn kuljum b' toothpaste bil-*fluoride*, speċjalment l-aħħar ħaġa qabel torqod. *Smokers' toothpaste* u prodotti li jintużaw biex ibajjdu s-snien għandhom jintużaw b'attenzjoni. Dawn jistgħu jkollhom partiċelli żgħar li joborxu s-snien u b'hekk is-snien isiru aktar sensittivi.

Kul ikel tajjeb għal saħħtek

Kellem lid-dentist jekk tinnota wieħed minn dawn is-sintomi:

- Xi tibdil f'ħalqek
- Diffikultà biex ittiegħem, togħmod jew tibla'
- Uġigħ fil-ħalq jew jekk qed joħroġlok id-demm
- Xi nefħa.

Informazzjoni miġbura mill-**Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika**
Disinn **Stefan Attard**

It-tipjip jaffettwalek saħħtek. Jekk trid tieqaf tista' dejjem titlob l-għajnuna tad-dentist tiegħek jew iċċempel il-***Quitline*** fuq **2326 6000** jew in-**numru bla ħlas 8007 3333**. Hemm ukoll programmi għal min irid jieqaf ipejjep li jsiru fiċ-Ċentri tas-Saħħa.

Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika
Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika
Tel: 2595 3330/3314, www.ehealth.gov.mt

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.ehealth.gov.mt

Ⓟ 2014

MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
PALAZZO CASTELLANIA, TRIQ IL-MERKANTI, VALLETTA, MALTA

It-tipjip tat-tabakk u l-Ħalq

Daħka isbaħ – Ħajja aħjar

Informazzjoni fuq is-saħħa tal-ħalq fit-tfal

Kull forma ta' prodotti tat-tabakk bħal sigaretti, sigaretti tal-brim, sigarri normli, sigarri rqaq u pipa joħolqu problemi ta' saħħa u jistgħu jwasslu għal mewt bikrija. It-tipjip huwa l-fattur prinċipali ta' mwiet fid-dinja li jistgħu jiġu evitati. 700,000 persuna jmutu kull sena minħabba t-tipjip. F'Malta, fl-2012, 439 imwiet li kellhom x'jaqsmu mat-tipjip setgħu ġew evitati.

It-tipjip jaffetwa il-ħalq f'ħafna modi. Problemi l-aktar komuni fis-saħħa tal-ħalq huma:

- Riħa ta' tabakk fin-nifs
- Snien imtebbgħin
- Telf ta' togħma
- Ħanek marid u telf ta' snien
- Reazzjoni fqira għal kura dentali u fejqan kajman

Il-Ħajja ta' min ipejjep
tiqsar bi 11-il minuta
għal kull sigarett

Nifs jinten, snien imtebbgħin u telf tat-togħma minħabba t-tipjip.

It-tipjip itebbgħa s-snien, il-mili u d-dentaturi Nifs jinten jista' joħloq imbarazzament soċjali għal min ipejjep. Dan għaliex ir-riħa tas-sigaretti tibqa' tinxtamm fuq il-ħwejjeġ u n-nifs ta' min ipejjep.

Ħelu li jinżamm fil-ħalq biex jiffriska n-nifs jista' jkollu ż-żokkor u jħassar is-snien.

Evidenza turi li min ipejjep għandu inqas sens ta' xamm minn persuni li ma jpejjpux u sikwit jilmenta b'tibdil fit-togħma. L-ammont kbir ta' kimiċi jistgħu jħallu effett fuq iċ-ċirkulazzjoni tad-demm u jagħmlu ħsara liċ-ċelloli tal-ħalq. Zokkor u melħ li jintuża biex l-ikel itiehem aħjar jista' jkun ta' dannu għas-snien u s-saħħa ġenerali.

Reazzjoni fqira għall-kura dentali u fejqan li jieħu ż-żmien.

Evidenza turi li fejqan wara kura dentali jista' jkun iżjed kajman f'min ipejjep u hemm iżjed riskju ta' infezzjoni. It-tipjip sikwit iġib kumplikazzjonijiet wara qlugħ tas-snien u kura tal-ħniek. Nies li jpejjpu għandhom ukoll aktar ċans li impjanti dentali jfallu minnħabba fejqan fqir.

Ħanek marid u telf tas-snien.

Ħanek b'saħħtu għandu bżonn ta' ċirkulazzjoni tajba. It-tipjip inaqqas iċ-ċirkulazzjoni tad-demm u l-ossiġnu u jikkawża ħsara lill-ħanek u l-għadma ta' madwar is-snien. Il-ħanek ta' min ipejjep huwa sikwit eħxen u jvarja fil-kulur minn ċar ħafna għal vjola f'każi severi.

Min ipejjep għandu sitt darbiet iżjed cans li jbati minn ħanek marid. Ħanek marid huwa l-kawża ewlenija ta' telf tas-snien fl-adulti.

Kanċer fil-ħalq

Illum qed naraw li l-każijiet tal-kanċer tal-ħalq qed jiżdiedu. Dan il-kanċer huwa aktar komuni f' persuni li ilhom ipejjpu għal-ħafna snin jew li jpejjpu u jixorbu ħafna xorb alkaħoliku.

Għall-ewwel il-kanċer tal-ħalq ma jikkawżax uġigħ iżda nindunaw għaliex jkun hemm dbabar bojod jew ħomor fil-ħalq li ma jfiqux. Id-dentist jinduna b'dawn waqt li jinvista l-ħalq. Meta l-kanċer fil-ħalq nindunaw bih kmieni, iċ-ċans li t-trattament ikun ta' suċċess jiżdied. Kanċer li nindunaw bih tard ikun aktar diffiċli biex nfejjquh.