



EDUKATË QYTETARE

**NDOTJA NGA TRAFIKU
NJË VRASËS I PADUKSHËM NË RRUGËT TONA**

Ndotja nga trafiku: një vrasës i padukshëm në rrugët tona

Ndotja nga trafiku rrugor përbën një nga kërcënimet më të mëdha për shëndetin publik në shekullin XXI. E përhapur kryesisht në qytetet me dendësi të lartë të automjeteve, kjo formë ndotjeje nuk është vetëm një problem estetik apo i pakëndshëm—ajo është një rrezik i drejtpërdrejtë për jetën njerëzore.

Në qytetet tona shqiptare, niveli i ndotjes së ajrit nga trafiku është i dukshëm me sy të lirë: një re e trashë ndotjeje që mbulon horizontin dhe një erë karakteristike e djegies së karburantit qëndron pezull në ajër. Këto shenja janë dëshmi të përditshme të një krize mjedisore që prek çdo frymë. Ky artikull shqyrton ndikimet e ndotjes nga trafiku për shëndetin, duke u mbështetur si në burime shkencore ashtu edhe në reflektime letrare.

Sipas Komisionit të Lancet për ndotjen dhe shëndetin, ndotja e ajrit shkakton rreth shtatë milionë vdekje në vit në nivel global, duke u renditur si shkak kryesor mjedisor i vdekjeve të parakohshme (Landrigan et al., 2018).

2. Çfarë është ndotja nga trafiku?

Ndotja nga trafiku përbëhet kryesisht nga:

- **Grimca të imëta** ($PM_{2.5}$ dhe PM_{10}) – të cilat mund të futen thellë në mushkëri, madje të kalojnë në gjak.
- **Dyoksidi i azotit** (NO_2) – prodhohet gjatë djegies së karburanteve në motorët me naftë apo benzinë.
- **Ozon në nivelin e tokës** – formohet kur substanca kimike të emetuara nga trafiku reagojnë me dritën e diellit.
- **Karbon monoksidi** (CO) – gaz toksik që mund të ndërhyjë në qarkullimin e oksigjenit në trup.

Këta ndotës nuk shpërndahen në mënyrë të barabartë – zakonisht janë më të përqendruar në rrugët kryesore, në zonat urbane të dendura, dhe në ambientet ku kalon shumë trafik.

3. Si ndikon ndotja në trupin e njeriut?

Ndotja e trafikut ndikon në shumë sisteme të trupit njëkohësisht, shpesh në mënyra të fshehura dhe të grumbulluara.



a) Mushkëritë

- Irriton rrugët e frymëmarrjes dhe shkakton inflamacion kronik.
- Shkakton përkeqësim të sëmundjeve si astma dhe bronkiti kronik.
- Zhvillon sëmundje kronike të mushkërive (COPD).
- Rrit rrezikun për kancer të mushkërive, edhe tek ata që nuk pinë duhan.

b) Zemra dhe qarkullimi i gjakut

- Grimcat e imta kalojnë në gjak, duke:
- Rritur tensionin arterial dhe rrezikun për hipertension.
- Shkaktuar trashje të enëve të gjakut dhe plakje të parakohshme të arterieve.
- Rritur mundësinë për infarkt apo goditje cerebrale.
- Shkaktuar çrregullime të ritmit të zemrës.

c) Truri dhe shëndeti mendor

- Ndotësit ultrafinë mund të kalojnë barrierën gjak-tru, duke ndikuar në:
- Rritjen e riskut për sëmundje neurodegenerative si Alzheimer dhe Parkinson.
- Çrregullime të përqendrimit, ankthit dhe depresionit.
- Ndikime në zhvillimin e fëmijëve.

d) Gratë shtatzëna dhe fetusit

- Ekspozimi ndaj ndotjes gjatë shtatzënisë lidhet me lindje të parakohshme, peshë të ulët të foshnjës dhe anomali në zhvillim.
- Fëmijët e ekspozuar ndaj ndotjes gjatë jetës kanë më shumë gjasa të zhvillojnë astmë, alergji dhe vështirësi të përqendrimit.

4. Kush është më i rrezikuar?

- **Fëmijët** – sepse mushkëritë e tyre janë në zhvillim dhe ata thithin më shumë ajër për kilogram trupore sesa të rriturit.
- **Të moshuarit** – me imunitet të dobët dhe sëmundje kronike të mëparshme.
- **Gratë shtatzëna** – për shkak të ndjeshmërisë së fetusit ndaj substancave toksike.
- **Njerëzit që jetojnë pranë rrugëve kryesore** – sepse ndotja nga trafiku është afër shtëpive dhe kopshteve të tyre.



- **Punëtorët e rrugëve, shoferët, policët rrugorë, njerëzit që ecin afër rrugës** – të ekspozuar çdo ditë për shumë orë.

5. Pse ndotja e trafikut është vdekjeprurëse?

Sepse vepron si një helm i përditshëm. Nuk është një ndotje që thjesht krijon shqetësim – është një ndotje që vret, në mënyrë të heshtur dhe të vazhdueshme. Ajo:

- Rrit ndjeshëm vdekshmërinë për shkak të sëmundjeve kronike.
- Shkurton jetëgjatësinë në qytetet me ndotje të lartë.
- Nuk ka shkallë "të sigurt" – edhe nivelet më të ulëta të PM_{2.5} janë të rrezikshme.

6. Çfarë mund të bëni?

a) Si individë:

- Ecni ose përdorni biçikletën sa më shumë të jetë e mundur.
- Përdorni transportin publik në vend të makinës personale.
- Mbani dritaret mbyllur kur jeni në trafik të rënduar.
- Instaloni pastrues ajri me filtra në shtëpi.
- Mos lini fëmijët të luajnë pranë rrugëve me shumë trafik.

b) Si shoqëri dhe shtet:

- Zhvillim i transportit publik efikas dhe miqësor me mjedisin.
- Inkurajim i përdorimit të automjeteve elektrike ose hibride.
- Vendosje e tatimeve të shtrenjta për automjete ndotëse.
- Krijimi i zonave me trafik të kufizuar në qendrat urbane.
- Monitorim aktiv i ndotjes dhe informim i publikut.

Përfundim

Ndotja nga trafiku është një armik i heshtur, por shumë i fuqishëm. Ai nuk përballet me zhurmë apo panik, por me pasojë – pasoja që na prekin në çdo frymëmarrje. Dhe përballja me të nuk kërkon teknologji të ndërlikuar, por vullnet. Vullnet për të ndryshuar mënyrën si lëvizim, si ndërtojmë qytetet tona, si mbrojmë ajrin tonë të përbashkët.

Nëse sot marrim masa, nesër do të jetojmë më gjatë, më mirë dhe më pastër. Zgjedhja është e jona – dhe është jetike.



Referenca kryesore:

- Beelen, R., Hoek, G., van den Brandt, P. A., Goldbohm, R. A., Fischer, P., Schouten, L. J., Jerrett, M., Hughes, E., Armstrong, B., & Brunekreef, B. (2008). Long-term exposure to traffic-related air pollution and lung cancer risk. *Environmental Health Perspectives*, 116(2), 196–202.
- World Health Organization. (n.d.). *Transport and health risks*.
- Purtill, J. (2025, August 21). Traffic pollution contributes to more than 1,800 premature deaths per year, study estimates. *ABC News*.
- Yim, S. H. L., & Barrett, S. R. H. (2012). Public health impacts of combustion emissions in the United Kingdom. *Environmental Science & Technology*, 46(8), 4291–4296.
- Landrigan, P. J., Fuller, R., Acosta, N. J. R., Adeyi, O., Arnold, R., Baldé, A. B., ... & Zhong, M. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462–512.

[illegible]