

*Merokok dan lelaki. Mengapa kedua ini saling berkaitan? Ini adalah kerana rokok amat sinonim dengan kaum lelaki berbanding kaum wanita. Purata menunjukkan, hampir tujuh daripada 10 orang lelaki di Malaysia mengamalkan gaya hidup merokok.*

# MEROKOK: Macho atau Hancur?

Biarpun kebanyakan orang lelaki sudah sedia maklum bahawa merokok mempunyai lebih banyak kesan buruk daripada kesan baiknya, namun ia bagai tidak meninggalkan kesan 'takut' dalam diri mereka.

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, merokok menjadi punca 10 hingga 12 peratus daripada kematian di Malaysia. Namun begitu, mengapa masih ada individu yang menjadikan rokok sahabat baik mereka?

Ada yang beranggapan, merokok membuatkan mereka nampak lebih macho! Kadangkala pengaruh rakan menyebabkan seseorang lelaki itu tercabar, lebih-lebih lagi jika dikatakan tidak macho jika mereka tiada rokok di jari.

Malah ada juga lelaki yang menghisap rokok kerana mahu mengurangkan tekanan, lihat saja mereka yang dirundung masalah, mereka lebih senang mengambil jalan mudah dengan merokok untuk tenangkan fikiran.

Bagi remaja pula, mereka mula merokok disebabkan rasa ingin tahu dan ingin mencuba tetapi bila sudah sekali mencuba, sukar pula untuk membuang rasa ketagih itu.

## RISIKO PEROKOK PASIF

Perokok pasif adalah orang yang dipaksa menyedut asap rokok basi yang datang daripada perokok. Kepekatan bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok basi adalah lebih banyak jika dibandingkan dengan kepekatan asap disedut oleh perokok secara aktif.

Anak-anak yang didedahkan pada asap rokok basi ini mengalami risiko lebih tinggi untuk mengalami pelbagai masalah kesihatan. Mereka cenderung untuk mengalami masalah seperti batuk, asma serta jangkitan paru-paru dan

telinga.

Jadi perokok harus sedar, jika mereka mahu kelihatan macho sekalipun, kesihatan dan keselamatan orang sekeliling mereka terutama anak dan isteri perlu diutamakan. Untuk apa nampak macho sekiranya anak isteri merana menanggung kesakitan.

# 6

## Bahaya Merokok

- Menjadi punca pelbagai jenis kanser
- 90 peratus perokok maut akibat kerosakan paru-paru.
- Menghadapi masalah sperma yang kronik
- Diabetes
- Penyakit mulut
- Menjadi penyebab buta mata