



Titisan  
Harapan

Karim Sulaiman

sttikarim@gmail.com

# Perokok pasif lebih berisiko hidap penyakit

Berita HARIAN 05/06/2010 M/S 31

## Terpaksa sedut asap rokok basi mengandungi kepekatan bahan kimia beracun berkali ganda

**S**AYA tidak suka orang merokok serta mendidik anak supaya membenci rokok. Alhamdulillah, setakat ini usaha itu berkesan. Saya dan isteri sentiasa mengingatkan anak kesan buruk dan bahaya merokok, bukan saja kepada diri sendiri, malah orang di sekelilingnya.

Rumah saya juga dijadikan tempat bebas daripada merokok. Maksudnya sesiapa saja termasuk tetamu tidak dibenarkan merokok di rumah saya. Tetamu yang biasa ke rumah seperti rakan dan saudara mara faham peraturan itu.

Mereka akan merokok di luar kawasan rumah. Tetamu yang tidak faham dengan peraturan itu, secara sopan akan diminta supaya tidak merokok di dalam rumah. Begitu juga di tempat dilarang merokok seperti restoran. Pantang saya melihat ada yang berani merokok di situ.

Saya akan meminta dia berhenti merokok dengan mengingatkan ia adalah kawasan larangan merokok. Jika tidak pun, saya akan berjumpa

dengan pemilik restoran memberitahu dia akan dikenakan tindakan kerana membenarkan orang merokok di kawasan larangan.

Nampak seperti keterlaluan atau mengada-ngada, tetapi kami memang tidak boleh terkena bau asap rokok yang menjengkelkan. Saya sendiri alah kepada asap rokok. Sejak menghidap *scleromyxedema*, kulit saya begitu sensitif. Pada peringkat awal penyakit ini, perkara paling ketara yang saya alami adalah mudah gatal apabila berpeluh.

Pada keadaan tertentu, kulit gatal walaupun tidak berpeluh. Saya mencari puncanya, akhirnya mendapat jawapan – berada di sekeliling orang merokok. Setiap kali terkena asap rokok, kulit kemerah-merahan dan gatal. Bau asapnya membuatkan saya pening dan sesak nafas.

Keadaan sesak nafas ini mudah diperjelaskan kerana pergerakan paru-paru saya terhad kerana kerangka dada yang ketat akibat *scleromyxedema*. Jadi apabila terhidu asap rokok bak racun serangga itu

memang sukar untuk bernafas.

Menurut doktor ini bukan saja kesan daripada penyakit ini, malah ada sejarah terhidu asap rokok. Dengan kata lain saya adalah perokok pasif. Perokok pasif adalah orang yang dipaksa menyedut asap rokok basi yang datang daripada perokok.

Kepekatan bahan kimia beracun dalam asap rokok basi lebih tinggi berbanding kepekatan asap disedut oleh perokok secara aktif. Ada yang berkata, tidak hisap rokok pun boleh dapat sakit. Tetapi, perkara yang mereka tidak ketahui adalah risiko yang menanti perokok pasif untuk mendapat penyakit disebabkan merokok lebih tinggi daripada perokok itu sendiri.

Mengikut banyak penyelidikan, asap yang dihirup oleh perokok pasif mengandungi dua kali ganda nikotin, tiga kali ganda tar, lima kali ganda karbon monoksida dan 50 kali ganda kimia berbahaya berbanding yang disedut perokok aktif.

Kata orang memang senang meminta perokok berhenti daripada

tabiat buruk itu. Ramai yang tahu bahayanya. Bagi masyarakat Islam, fatwa dikeluarkan bahawa merokok itu haram. Malangnya, ramai yang tidak mpedulikannya sama ada berbahaya, mahupun berdosa.

Begitu pun, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) tidak berputus asa untuk terus mendidik dan meningkatkan kesedaran orang ramai terhadap bahaya merokok. Saban tahun WHO menganjurkan Hari Tanpa Tembakau Sedunia. Tema sambutan tahun ini yang disambut pada setiap 31 Mei adalah Gender dan Tembakau: Penekanan Terhadap Pemasaran Kepada Wanita.

Tema ini dipilih kerana kebimbangan terhadap peningkatan perokok di kalangan wanita di seluruh dunia. Peningkatan itu berikutan usaha berterusan dan agresif industri tembakau yang terpaksa mencari perokok baru kerana perokok lama kebanyakannya lelaki, berhenti merokok atau mati disebabkan kanser, strok atau serangan jantung.

Kesan terhadap usaha industri

tembakau dapat dilihat di beberapa negara. Trend wanita merokok terutama di kalangan remaja dilaporkan di hampir 75 negara. Di sesetengah negara, lebih ramai remaja wanita merokok daripada lelaki. Tidak kira wanita atau lelaki, merokok beri kesan buruk.

Bercerita mengenai usaha berhenti merokok, saya ada cerita benar sewaktu menunaikan haji tahun lalu. Seorang jemaah ini kuat merokok – memang susah hendak berhenti daripada tabiat itu. Pada suatu hari, pada waktu malam dia hendak merokok. Apabila ditanya jemaah lain dia memberitahu 'hendak panggil dan berkawan dengan jin.'

Dalam ceramah, guru agama ada memberitahu bahawa jin sangat gemar dengan asap busuk seperti asap rokok. Hendak dijadikan cerita, seperti biasa jemaah itu ke tangga untuk merokok. Tiba-tiba lampu padam dan badannya seperti digegarkan. Agaknya dia benar-benar bertemu jin. Sejak itu, dia tidak merokok lagi.