



**MEROKOK** boleh menyebabkan sistem perkembangan otak terbantut.

**KIRI:** Kebanyakan perokok menjadi ketagih seawal usia 18 tahun.



**APABILA** seseorang individu memilih untuk tidak merokok, ia menjamin kesihatan yang lebih baik.

# Tak merokok elak angka kematian naik

**T**ABIAT merokok di kalangan penduduk Amerika Syarikat (AS) antara penyumbang kematian besar sehingga menyebabkan jumlah kematian seramai 400,000 dalam tempoh setahun.

Meskipun begitu, remaja di AS masih enggan meninggalkan amalan tersebut biarpun tabiat buruk itu boleh ditinggalkan bagi mengelakkan peningkatan angka kematian.

Tabiat merokok lazimnya bermula pada usia remaja dan kira-kira 80 peratus daripada perokok dewasa menjadi ketagih pada usia 18 tahun.

Walaupun kajian berkaitan rokok kepada defisit dalam perhatian dan ingatan dalam kalangan orang dewasa, para penyelidik di University of California, Los Angeles (UCLA) mahu membandingkan fungsi otak perokok remaja dan bukan perokok.

Caranya ialah dengan memberi tumpuan kepada korteks prefrontal iaitu kawasan otak yang memberi petunjuk 'fungsi eksekutif' seperti membuat keputusan dan yang masih membangunkan struktur serta fungsi dalam remaja.

Apa yang ditemui adalah satu gangguan iaitu apabila semakin kerap merokok, korteks prefrontal itu akan menjadi kurang aktif, secara

tidak langsung tabiat buruk itu boleh menyebabkan kesan tidak elok kepada fungsi otak.

Kajian tersebut ditemui oleh seorang profesor yang berkhidmat di bahagian psikiatri UCLA, Edythe London.

"Merokok boleh mengakibatkan gangguan kepada perkembangan otak dan boleh mengganggu fungsi korteks prefrontal," katanya.

Dalam kajian tersebut, seramai 25 perokok dan 25 lagi yang tidak merokok antara usia 15 hingga 21 tahun telah diarahkan untuk menjalani ujian korteks prefrontal sebelum meminta mereka untuk tidak memberi sebarang tindak balas.



SELAIN kempen, banyak lagi usaha yang diperlukan untuk mengalihkan perhatian remaja terhadap gejala merokok. - Gambar hiasan

Pasukan penyelidik telah menggunakan Indeks Kekekapan Merokok (HSI) untuk mengukur aras nikotin, selain turut mengesan jumlah rokok yang dihisap dalam masa sehari serta rokok perihama yang diambil selepas bangun tidur.

Keputusan yang ditemui bagaimanapun amat menarik dan mengejutkan apabila semakin tinggi tahap HSI, semakin kurang aktiviti pada korteks prefrontal.

Sementara itu, di Australia, para penyelidik telah menemui beberapa kaedah untuk mengurangkan jumlah pe-

rokok tegar di kalangan remaja melalui caj cukai, memperluaskan undang-undang larangan merokok serta satu program yang mengawal kegiatan merokok dalam kalangan remaja.

"Ini menunjukkan bahawa kita tahu cara untuk mengurangkan jumlah perokok dalam kalangan remaja.

"Kami mempunyai segala peralatan yang diperlukan. Persoalannya adalah ia pada masa yang sama memerlukan kemahuan politik untuk mengimplicasikan polisi-polisi tersebut," kata Dr. Mic-

hael Siegel yang berkhidmat di bahagian kesihatan awam, Universiti Boston, Massachusetts.

Menurut kenyataan daripada Pusat Pencegahan dan Kawalan Penyakit (CDC) yang beribu pejabat di Atlanta, Georgia, satu daripada enam pelajar di AS merupakan perokok kerana kebanyakan mereka mula merokok sebelum menginjak usia 18 tahun dan menghentikan remaja daripada merokok di anggap penting untuk mencegah kematian yang dikaitkan akibat rokok.

Dalam kajian semasa yang diterbitkan dalam jurnal Ketagihan, penyelidik yang diketuai oleh Dr. Melanie Wa Ke-field daripada Majlis Kanser di Victoria telah membentangkan dasar kesan anti-merokok dan kenaikan dalam cukai rokok pada remaja merokok.

Setiap tiga tahun, dari tahun 1990 melalui tahun 2005, penyelidik ditinjau lebih 20,000 orang pelajar sekolah di Australia yang tinggi, meminta mereka jika mereka menghisap rokok pada bulan lepas.

Kadar merokok remaja menurun daripada kira-kira 23 peratus pada tahun 1990 kepada kira-kira 13 peratus pada tahun 2005. Dalam tempoh sama, kos rokok telah dinaikkan sebanyak dua kali ganda, daripada hampir 20 sen setiap satu kepada 40 sen setiap satu, disebabkan oleh kenaikan cukai tembakau.

Meskipun banyak persepsi yang mengatakan masalah merokok di kalangan remaja telah diberi perhatian secara meluas, namun secara lahiriahnya masih banyak lagi yang perlu diperbaiki.

"Matlamat yang sebenar masih belum dicapai. Kami masih perlu berusaha dengan lebih keras selain melaburkan wang untuk memantapkan program yang benar-benar boleh membantu," ujar Siegel.

Merokok boleh mengakibatkan gangguan kepada perkembangan otak dan boleh mengganggu fungsi korteks prefrontal - EDYTHE LONDON