

8

SABTU
19.11.2016

sihat

BH

survival

[FOTO OWE AH CHUN / BH]



Kesan buruk merokok punca strok

BH

19/11/16

ms 8-9

→ Rahmat tingkat usaha berhenti,
dapatkan bantuan pakar atasi ketagihan

RAHMAT

I have
QUIT for.....

Info

Klinik Berhenti Merokok PPUKM

- Ditubuhkan pada
22 April 2006.
- Terbuka kepada pesakit
yang dirujuk oleh
Pakar Perubatan dari
PPUKM dan Klinik Primer
Bandar Tasik Selatan.
- Menggunakan
Terapi Penggantian
Nikotin (NRT) dan
Varenicline (Champixdar).
- Varenicline
(Champix) meningkatkan
kadar kejayaan
berhenti merokok
dua kali ganda
berbanding dengan
pelekat nikotin sahaja.



Rahmat bersama isterinya, Annisa



Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Sudah tiga hari dia 'terperangkap' di dalam stadium Bukit Jalil dengan hanya berte-mankan rokok dan minuman isotonic semata mata untuk menyiapkan papan skor sempena perlawanan bola sepak yang bakal berlangsung malam itu.

Masa yang suntuk bagi menyiapkan papan skor LED yang diletakkan di kiri dan kanan stadium menyebabkan Rahmat Md Zainal, 46, tidak sempat pulang ke rumah, apatah lagi untuk keluar makan.

Lebih malang, Zainal yang juga penghidap penyakit tekanan darah tinggi juga terlupa membawa ubat yang dibekalkan doktor kepadanya.

Petang menjelang perlawanan, Zainal berjaya menyiapkan semua tugas dan hanya memikirkan pulang ke rumah untuk berehat dan tidur selepas tiga hari bersenggang mata.

"Sebaik terjaga, saya cuba bangun tetapi seluruh badan sebelah kanan tidak dapat digerakkan.

"Apabila isteri masuk ke bilik, saya meminta dia menu-tup pintu, tetapi dia tidak faham apa yang saya cuba katakan walaupun saya bera-sakan sudah bercakap seperti biasa," katanya menceritakan pengalaman ketika diserang strok pada Mei tahun 2015.

Pipi jatuh, senget

Isterinya, Anna Syerina Mansor, 41, mendapati pipi Zainal jatuh dan senget sebelum membawa suaminya itu ke Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM).

Ketika di hospital, bacaan tekanan darahnya yang lazimnya antara 140 menda-duk meningkat sehingga 160 dan terpaksa dimasukkan ke dalam wad rawatan rapi.

Zainal tidak percaya apabila doktor mengesahkan dia diserang strok kerana selama ini beranggapan serangan itu biasanya dialami oleh golongan lebih berusia saja.

Sementara itu, Anna mendapat maklumat terdapat klinik berhenti merokok yang memberikan perkhidmatan berhenti merokok secara percuma di hospital berkenaan.

Dia mendaftarkan

Zainal ke klinik berkenaan walaupun suaminya itu masih perlu menjalani terapi fisio selama setahun.

Cuba berhenti merokok

"Hari pertama di klinik berhenti merokok selepas menghadiri terapi fisio, saya masih tidak percaya boleh menghentikan tabiat itu kerana percaya ia hanya boleh dihentikan dengan kerelaan hati.

"Di klinik, saya mengangkat sumpah di depan isteri, emak dan anak yang masih kecil untuk ber-henti merokok menyebabkan saya rasa tidak boleh menipu mereka," katanya yang menga-kui mula menghisap rokok sejak Tingkatan Empat, selain percaya dengan stigma rokok boleh memberikan inspirasi dalam berkarya ketika melanjut-kan pengajian di universiti.

Rawatan di klinik kelihat-an tiada yang menarik, tetapi Zainal mengakui kesannya cukup mendalam sehingga tertarik untuk berhenti merokok bermula dengan menghisap rokok sebatang saja sehari.

Zainal diberikan ubat penggantian narkotin

selama tiga bulan yang perlu dimakan dua kali sehari iaitu pada waktu pagi dan malam.

Lama-kelamaan, rokok sebatang yang dihisap tidak habis dan akhirnya keinginan untuk merokok hilang sendiri walaupun seringkali terpaksa berdepan dengan perokok lain.

Tingkat azam tinggal tabiat buruk

Bagi Zainal kalau hendak berhenti merokok, dia tidak perlu melarikan diri malah dia sanggup meletakkan sekotak rokok berserta pemetik api di dalam tandas untuk 'berdepan' dengannya.

"Saya bersyukur kerana akhirnya dapat berhenti merokok dan diberikan peluang untuk menjalani hidup sekali lagi selepas diserang strok hasil dorongan isteri, emak dan anak kecil saya.

"Kini saya berasa lebih sihat tanpa rokok dan akur tidak semua perokok boleh berhenti sendiri tanpa mendapatkan bantuan pihak tertentu kerana sebelum ini sudah beberapa kali cuba berhenti tetapi tidak berjaya," katanya.

■ ■ Hari pertama di klinik berhenti merokok selepas menghadiri terapi fisio, saya masih tidak percaya boleh menghentikan tabiat itu kerana percaya ia hanya boleh dihentikan dengan kerelaan hati ■ ■



Info

Tip berhenti merokok

- Dapatkan bantuan pakar kesihatan.
- Tetapkan tekad.
- Jadikan keluarga atau orang tersayang sebagai inspirasi untuk berhenti merokok.



Rahmat bergambar bersama Timbalan Dekan Prasiswazah & Alumni PPUKM, Prof Dr Roslina Abd Manaf (dua dari kanan) dan Ketua Jabatan Farmasi Hospital Canselor Tuanku Muhriz PPUKM, Datuk Faridah MD Yusof (kiri) pada **pelancaran Minggu Kaunseling dan graduasi peserta klinik Berhenti Merokok**.