



VAPE kini menjadi trend sebagai alternatif perokok berhenti daripada ketagihan.

**Bukan ganti rokok,
vape pun bahaya**



Rencana Utama

Oleh
KHAIRIYAH HANAFI



TERPENGARUH dengan rakan sebaya ketika berusia 10 tahun membuatkan Lutfi (bukan nama sebenar) terus menjadi seorang perokok dan mengalami ketagihan.

Menyingkap kembali kisah hidupnya, menurut pemuda berusia 29 tahun itu, pada mulanya dia hanya sekadar terikut-ikut dengan ajakan rakan yang mendakwa menghisap rokok merupakan satu aktiviti yang hebat.

“Bermula dari saat itulah, saya menjadi ketagih dan sukar untuk berhenti. Ibu dan ayah langsung tidak tahu perbuatan tersebut sehinggalah saya berada di tingkatan empat.

“Bagaimanapun, sejak lima tahun lalu, saya mula berubah dan bertukar kepada vape kerana tidak mahu menjadi lebih ketagih dan terlalu bergantung kepada rokok.

“Lebih-lebih lagi sebelum ini, saya mampu merokok sehingga 15 batang sehari terutamanya apabila berada dalam keadaan tertekan,” kongsi lelaki yang bekerja sebagai ejen hartanah itu.

Katanya, menggunakan vape mampu membantunya menghilangkan ketagihan terhadap rokok. Tambahan pula bahan tersebut disifatkan sebagai lebih ringan dan tidak menyebabkan rasa mual apabila dihisap berlebihan



NAMPAK berbeza, namun risiko masalah kesihatan yang dihadapi perokok dan penghisap vape hampir sama.

berbanding rokok.

“Jika rokok apabila kita hisap secara berterusan ia menyebabkan rasa pening dan mual, tetapi menggunakan vape, rasa tersebut langsung tiada biarpun saya sering menghisapnya.

“Bagaimanapun, saya sedar dari sudut kesihatan, kedua-duanya berbahaya.

“Sebagai seorang yang sudah ketagih dan sukar untuk berhenti, vape boleh dijadikan sebagai alat melepaskan gian. Bagi saya, cukup sekadar mampu merasai *hit throat* ketika menyedut asap,” katanya.

Lutfi merupakan antara salah seorang perokok tegar yang menjadikan vape sebagai alternatif untuk membantunya berhenti merokok.

Secara purata, di Malaysia terdapat kira-kira 4.8 juta perokok dan dianggarkan lebih daripada 27,200 kematian berkaitan dengan tabiat merokok direkodkan setiap tahun.

Akui Lutfi, melihatkan angka tersebut membuatkan dirinya takut dan mencari jalan untuk berhenti merokok sehingga menemui vape.

Tidak dinafikan sejak 2004, penggunaan vape sebagai pengganti rokok merupakan trend popular dalam kalangan masyarakat di negara ini terutamanya bagi generasi muda.

Vape atau lebih dikenali sebagai rokok elektronik merupakan peranti menghasilkan sejenis aerosol daripada cecair berperisa khas yang disedut penggunaannya.

Bagaimanapun, menurut Pakar Perunding Perubatan Keluarga di Jabatan Perubatan Rawatan Utama, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya, Dr. Nur Amani Natasha Ahmad Tajuddin, vape bukanlah alternatif kepada rokok konvensional kerana banyak kajian membuktikan vape berbahaya kepada kesihatan fizikal, mental dan persekitaran.

Katanya, disebabkan itu jugalah kerajaan melaksanakan kempen Generasi Bebas Asap Rokok dan kempen Generation End Game Anti-Rokok Bawah 18 tahun (GEGAR-18).

Ini ujarnya, individu lahir pada tahun 2005 ke atas akan menjadi generasi tidak terdedah kepada apa-apa produk rokok dan tembakau agar mereka menjadi individu lebih sihat dan aktif.

“Penggunaan vape di negara ini semakin membimbangkan kerana pengguna tidak berasakan ia satu kesalahan memandangkan tiada bau busuk seperti rokok.

“Malahan mereka menganggap terdapat ‘vitamin’ dalam vape kerana gambar buah-buahan dan perisa buah yang digunakan sehingga berasakan ia seperti pengganti buah-buahan.

“Menerusi kajian sains, bahan yang diletakkan di dalam vape terbukti mengandungi *propylene glycol*, *glycerol*, *ethylene glycol* dan *polyethylene glycol* yang dicampur dengan kepekatan tinggi perisa dan pewarna tiruan.

“Selain itu, ia juga mempunyai bahan berbahaya lain seperti *tobacco specific nitrosoamines* (TSNA) seperti *N-nitrosanicotine* (NINN), *N-nitrosoanabasine* (NAB) dan *N-nitrosoanabatine* (NAT),” katanya.

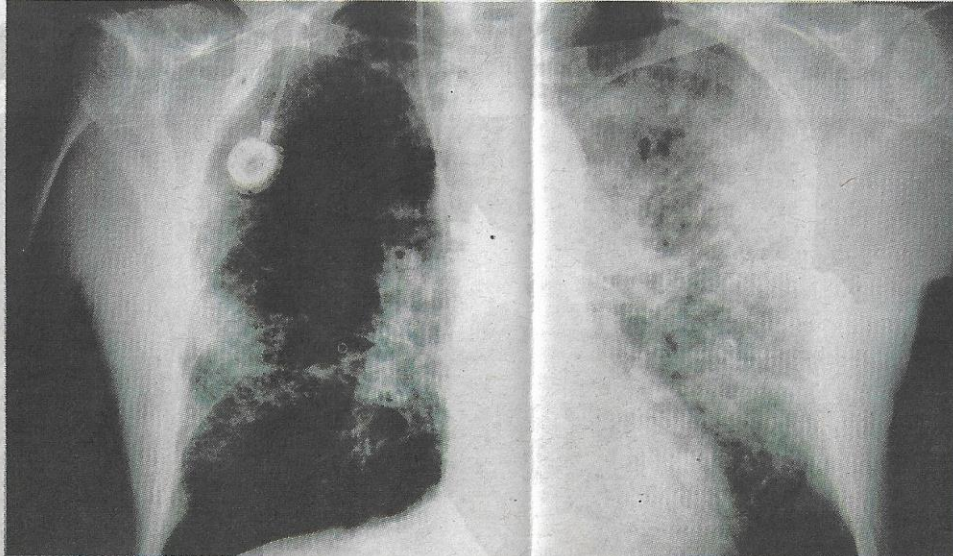
Ujarnya, terdapat hasil kajian saintifik

Tip berhenti merokok 12M

- Melengah-lengahkan, tunggu 5 minit atau katakan nanti sebentar
- Menarik nafas panjang, tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan
- Minum air, terutamanya air masak, elakkan minuman berkafein
- Menyibukkan diri dengan membuat sesuatu bagi mengalih fikiran dan untuk melupakan rokok
- Menjauhkan diri daripada orang yang merokok
- Mengelakkan diri daripada suasana atau situasi yang mendorong kepada merokok
- Mengunyah sesuatu seperti gula-gula getah dan buah-buahan, elakkan yang manis
- Menggunakan Terapi Penggantian Nikotin daripada Klinik Berhenti Merokok
- Mandi dengan kerap dan cuci tangan selalu
- Meregangkan otot
- Meditasi
- Memohon doa

yang membuktikan bahan e-liquid yang terkandung dalam vape telah diubah dan mempunyai bahan terlarang yang mesti dikawal seperti *rimonabant* dan *amino-tadalafil*.

Katanya, biarpun bahan yang ada dalam vape kurang daripada rokok konvensional, namun apa-apa sahaja bahan kimia bukanlah bahan semula



PEROKOK berisiko tinggi menghidap kanser paru-paru dalam tempoh 10 tahun.



diserang angin ahmar (strok), mati pucuk, kanser mulut, kanser lidah, kanser paru-paru, risiko penyakit sawan dan menurunkan sistem imuniti badan untuk melawan jangkitan virus dan bakteria.

“Dalam kalangan kanak-kanak dan remaja pula, ia boleh menyebabkan pertumbuhan sel-sel otak menjadi lambat, menjadikan daya berfikir yang kurang aktif, selain mengakibatkan ketagihan nikotin yang berbahaya untuk perkembangan mereka.

“Jika perempuan mengandung terdedah atau menghisap vape, ia menyebabkan kesan seperti yang



DR. MOHD. AFIQ

Risiko dapat komplikasi paru-paru

INDIVIDU yang mengambil vape berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi penyakit berkaitan paru-paru seperti EVALI – E-Cigarette and Vaping product-use Associated Lung Injury.

Menurut Pakar Perubatan Kecemasan, Jabatan Perubatan Kecemasan, Pusat Perubatan Universiti Malaya, Dr. Mohd. Afiq Mohd. Nor, kandungan yang terdapat di dalam cecair vape mempunyai ribuan bahan kimia berbahaya kepada manusia dan

sekalipun dengan tubuh," terangnya.

Menurut Dr. Nur Amani Natasha lagi, menerusi kajian yang dijalankan, banyak e-liquid di pasaran dapati tidak dinyatakan kandungan nikotin iaitu bahan utama yang menyebabkan ketagihan.

Justeru, bagi menarik perhatian pembeli, bahan-bahan yang boleh menarik minat seperti pewarna dan perisa tiruan diletakkan, yang mana jika ia diletakkan di dalam makanan, ia akan melalui proses penghadaman di perut dan usus dan keluar melalui sistem perkumuhan menerusi penghasilan air kencing dan najis.

Sebaliknya, jika penggunaan bahan tersebut disedut ke dalam paru-paru, ia akan diserap masuk melalui sistem pernafasan serta aliran darah yang mana akan menimbulkan kesan lebih teruk kepada pengguna dalam jangka masa panjang.

"Kita perlu sedar, kesan merokok

akan mengakibatkan individu menghidap kanser yang mungkin terjadi antara 10 hingga 20 tahun daripada tempoh seseorang itu merokok.

"Penggunaan vape bagaimanapun buat masa ini belum dapat dikesan penyakit kanser, memandangkan ia mengambil masa yang lama untuk berlaku.

"Pun begitu, jika kita mahu membendung gejala vape dan kesan buruk daripada berlaku, ia perlu dilakukan di peringkat akar umbi lagi," tambahnya.

Terangnya, selain berisiko menghidap komplikasi berkaitan paru-paru, kajian saintifik terkini membuktikan, ada peningkatan risiko sebanyak 42 peratus untuk mendapat serangan jantung dalam kalangan pengguna vape berbanding mereka yang tidak terdedah langsung kepada vape atau asap rokok.

Mereka juga berisiko tinggi untuk

nyawa.

"Selain itu, ia dapat memberikan masalah kepada perkembangan otak janin, seterusnya akan menyebabkan kelahiran bayi yang berpenyakit atau terbantu pertumbuhan fizikal dan mental," ujarnya.

Menurut Dr. Nur Amani Natasha, semakin banyak e-liquid yang ditambah dengan dadah terlarang seperti kanabis dan morfin di dalam bahan tersebut, ia akan menimbulkan lebih banyak isu kesihatan dan gejala sosial yang sukar dikawal.

Bagaimanapun katanya, berhenti merokok mahupun vape bukanlah satu perkara yang mudah.

Jika percubaan kali pertama tidak berjaya, ia tidak bermaksud individu akan terus gagal daripada usaha berhenti menghisap rokok mahupun vape.

"Kaedah berhenti merokok di Malaysia memang tidak melibatkan penggunaan vape sama sekali dan terdapat banyak kaedah yang boleh diikuti.

"Antaranya, tip 12M daripada Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan (KKM), penggunaan terapi gantikan nikotin dan penggunaan ubat-ubatan tertentu," ujarnya.

Terdapat juga aplikasi dan laman web bantuan untuk berhenti merokok dan vape, yang mana ia menyediakan maklumat yang diperlukan oleh individu atau keluarga yang ingin membantu seseorang berhenti merokok.

Selain itu, banyak fasiliti kesihatan daripada KKM dan juga hospital serta klinik swasta serta farmasi swasta yang menawarkan khidmat terapi untuk seseorang yang komited untuk berhenti merokok.

nyawa.

"Pada September 2019, telah meletusnya EVALI ini di Amerika Syarikat dalam kalangan belia yang menyebabkan lebih 2,000 orang telah dimasukkan ke wad dan mengorbankan 68 orang secara keseluruhannya.

"Letusan EVALI ini mengejutkan ramai pihak kerana ramai menyangka bahawa produk ini asalnya selamat untuk digunakan.

"Mereka yang terselamat daripada kes EVALI yang teruk ini bagaimanapun terpaksa bertahan dengan penggunaan bantuan oksigen di rumah kerana kecederaan dan kerosakan pada paru-paru mengambil masa lama untuk kembali pulih sepenuhnya," katanya.

Bagaimanapun katanya, setakat ini di Malaysia masih belum ada kes berkaitan EVALI dilaporkan atau kematian disebabkan penggunaan vape.

Menurutnya lagi, antara sebab utama insiden EVALI di AS adalah kerana terdapat bahan tertentu yang telah ditambah ke dalam cecair vape seperti vitamin *E-Acetate* dan *Tetrahydrocannabinol* (THC) selain nikotin, gliserin, *propylene glycol* dan pewarna.

"Jika kesan kanser akibat merokok konvensional mengambil masa puluhan tahun untuk diketahui, amalan menghisap vape juga mempunyai risiko besar yang sama.

"Ini kerana, banyak kajian terkini yang dibuat membuktikan akan bahaya penggunaannya terhadap paru-paru manusia," tambahnya.



GAMBAR menunjukkan perbezaan paru-paru individu yang sihat (kiri) dan mereka yang aktif menghisap rokok.