



BAHAYA ROKOK KEPADA KESIHATAN



“Asap rokok mengandungi nikotin, tar, karbon monoksida dan lebih 4,000 bahan lain yang membahayakan kesihatan.”

Bahan-bahan ini memberi kesan negatif kepada organ tubuh badan dan menyebabkan pelbagai penyakit antaranya:



SERANGAN JANTUNG

Risiko mendapat serangan jantung meningkat kerana jantung terpaksa bekerja keras akibat penyempitan salur darah dan peningkatan kadar denyutan jantung.



MATI PUCUK

Meningkatkan risiko mati pucuk dan mencacatkan sperma serta mengakibatkan ketidaksuburan.



JANGKITAN PARU-PARU

Merosakkan tisu paru-paru yang menyebabkan keupayaan menyerap oksigen terganggu. Perokok juga akan menghidapi batuk yang panjang dan lambat sembuh.



KANSER

Merokok menyebabkan kanser paru-paru, mulut, tekak, oesophagus, pancreas, buah pinggang, pundi kencing dan kanser serviks.



STROK

Bertakut pendedapan lemak pada dinding saluran darah yang menyebabkan aliran darah terganggu mengakibatkan pembentukan darah beku yang akhirnya menyebabkan strok.



GANGGUAN KESUBURAN & KETIDAKSUBURAN

Merokok mengurangkan kesuburan dan wanita yang merokok berhemungkinan menghadapi kesukaran untuk mengandungi serla kitaran haid mungkin terganggu.



KEDUTAN KULIT

Terbakau menyebabkan penipisan kulit dan pemecahan fiber elastik pada lapisan kulit.



GANGGUAN KEPADA KANDUNGAN

Keguguran
Kesukaran semasa bersalin
Mendapat bayi kurang berat
Kelahiran pra matang

Tak Nak Merokok!



Katakan TIDAK pada ROKOK!!!



TAK Nak Merokok antara sebahagian daripada kempen kesedaran mengenai bahaya merokok.

4.8 juta penduduk Malaysia perokok

SEBANYAK 21.3 peratus iaitu seramai 4.8 juta rakyat Malaysia berumur 15 tahun dan ke atas adalah perokok. Bagi setiap dua orang lelaki, seorang adalah perokok yang mana perokok lelaki adalah 30 kali lebih tinggi berbanding wanita.

Merokok menyebabkan 27,200 kematian pramatang setiap tahun, tidak mengambil kira kehilangan produktiviti dan perbelanjaan perubatan yang tinggi.

Kira-kira 70 peratus perokok menyatakan mereka mahu berhenti merokok dan 30 peratus daripada mereka membuat percubaan untuk berhenti, hanya sekitar lima peratus saja berjaya dalam percubaan mereka.

Manakala hanya dua peratus sahaja berjaya berhenti lebih dari setahun.

Dr. Wee berkata, perokok akan mencuba beberapa kaedah dalam proses berhenti merokok namun hanya 10 peratus perokok tampil untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan untuk berhenti merokok.

"Sebelum berjaya berhenti merokok, perokok telah membuat percubaan sebanyak enam hingga 142 kali.

"Faktor kesihatan menjadi faktor utama mengapa perokok ingin berhenti

merokok dengan lapan peratus menggunakan rawatan farmakoterapi dan hanya dua peratus mendapatkan kaunseling modifikasi tingkah laku bagi membantu mereka berhenti merokok," katanya.

DUA LANGKAH BERHENTI

Dr. Wee berkata, perokok perlu menangani ketagihan nikotin dan tabiat yang menyelubungi rutin seharian mereka seperti merokok selepas bangun tidur, ketika kesunyian atau selepas makan.

"Apabila berhenti merokok, perokok tidak lagi mendapat nikotin dan mereka akan mengalami gejala tarikan nikotin seperti gangguan tidur, bertambah selera makan dan bertambah berat badan, perasaan tertekan, sukar memberi tumpuan, gelisah atau kurang sabar, bimbang, cepat marah dan kecewa.

"Pada masa yang sama, tabiat merokok sudah berakar umbi menjadi tabiat harian perokok. Bayangkan sekiranya perokok merokok sebanyak 20 batang sehari selama sepuluh tahun, maka ia mungkin sudah menjadi suatu kelaziman dan tindak balas automatik untuk merokok," katanya.