

Kesan-kesan Kesihatan dari Merokok

Merokok menyebabkan penyakit serius dan ketagihan

Apabila rokok dinyalakan, tembakau dibakar dan menghasilkan asap. Asap rokok mengandungi lebih 8,000 bahan kimia atau “konstituen asap” yang telah dikenal pasti. Pihak berkuasa kesihatan awam telah mengklasifikasikan sekitar 100 daripadanya sebagai penyebab atau berpotensi untuk menyebabkan penyakit yang berkaitan dengan merokok seperti kanser paru-paru, penyakit kardiovaskular, dan emfisema. Konstituen-konstituen ini termasuk arsenik, benzene, benzopirena, karbon monoksida, logam berat (contoh: plumbum, cadmium), hydrogen sianida dan nitrosamina yang khususnya berkaitan dengan tembakau.

Adakah semua rokok berbahaya dan menyebabkan ketagihan?

Ya, semua rokok adalah berbahaya dan menyebabkan ketagihan. Walaupun terdapat pelbagai jenama rokok di dalam pasaran dengan ciri-ciri yang berbeza (contoh: campuran tembakau, diameter, ukuran serta tar, nikotin atau kadar karbon monoksida yang dikeluarkan).

Walaupun ianya sukar, jutaan perokok sudah berjaya untuk berhenti merokok.

Tar, Nikotin dan Karbon Monoksida yang Dikeluarkan

Tar

Tar adalah sisa-sisa zarah-zarah yang terkandung dalam asap rokok. Ianya bukan bahan kimia tunggal, sebaliknya ia adalah campuran beberapa ribu konstituen asap. Tar disukat di makmal dengan menapis zarah-zarah tersebut dan seterusnya mengecualikan air dan nikotin.

Nikotin

Nikotin adalah bahan kimia semulajadi di dalam tumbuhan tembakau. Apabila tembakau dibakar, nikotin dikeluarkan melalui asap. Nikotin, walaupun menyebabkan ketagihan bukan penyebab utama penyakit-penyakit yang berkaitan dengan merokok.

Karbon Monoksida

Karbon monoksida adalah gas yang terbentuk dalam asap rokok. Karbon monoksida telah dikenal pasti sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskular (penyakit jantung) di kalangan perokok.

Asap Rokok Basi (Secondhand Smoke)

Asap rokok basi (secondhand smoke) yang juga dikenali sebagai asap tembakau persekitaran, adalah kombinasi asap yang dihasilkan dari rokok yang dinyalakan dan juga asap yang dihembuskan perokok.

Pihak berkuasa kesihatan awam termasuk WHO telah membuat kesimpulan bahawa asap rokok basi menyebabkan penyakit termasuk kanser paru-paru dan penyakit jantung di kalangan orang dewasa

yang tidak merokok. Di kalangan kanak-kanak, ia menyebabkan asma, jangkitan penafasan, batuk, otitis media (jangkitan tengah telinga) dan sindrom kematian bayi mendadak. Tambahan pula, pegawai kesihatan awam turut menyatakan bahawa asap rokok basi boleh memburukkan lagi keadaan orang dewasa yang menghidapikit asma serta boleh menyebabkan gangguan kepada mata, tekak dan hidung.

Orang ramai perlu dimaklumkan tentang perkara-perkara tersebut untuk membantu mereka membuat keputusan jika ingin berada di kawasan-kawasan di mana adanya asap rokok basi. Jika mereka perokok, mereka boleh menentukan bila dan di mana untuk merokok apabila di sekitar orang lain. Perokok juga tidak patut merokok di sekitar kanak-kanak atau wanita hamil.

Sesetengah rokok yang terdapat di pasaran mempunyai ciri-ciri yang berkaitan dengan asap, seperti bau asap atau jumlah asap yang berkurangan. Namun, ciri-ciri ini tidak bermakna ia adalah produk yang kurang berbahaya kepada perokok atau mereka yang tidak merokok.

Merokok dan Kehamilan

Wanita hamil tidak sepatutnya merokok atau menggunakan produk-produk yang mengandungi nikotin.

Menurut pihak berkuasa kesihatan awam, wanita yang merokok sebelum atau semasa hamil mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk:

- mengalami kelahiran pramatang, komplikasi kehamilan dan kelahiran mati.
- melahirkan bayi yang mempunyai berat badan yang rendah. Bayi-bayi ini menghadapi risiko yang lebih besar untuk

menghidapi penyakit atau kematian semasa diperingkat kanak-kanak dan dewasa.

- melahirkan bayi yang boleh menghadapi sindrom kematian bayi mendadak.
- melahirkan bayi yang mungkin menghadapi fungsi paru-paru berkurangan.

Jika anda sedang hamil atau fikir anda mungkin hamil, jangan merokok.