



**Kempen anti merokok oleh
Kementerian Kesihatan Malaysia**



Kandungan

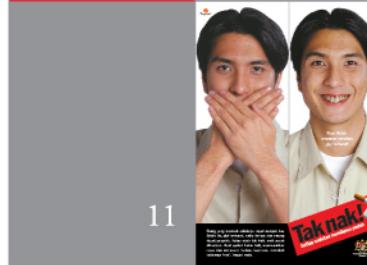
- 4 Rakyat sihat adalah penting bagi kesejahteraan Malaysia
- Mesej Perdana Menteri Malaysia
- 5 Demi melindungi kesihatan warga muda di Malaysia
- Mesej Menteri Kesihatan Malaysia
- 6 Kempen kebangsaan untuk mencegah tabiat merokok
- 8 Tabiat merokok di Malaysia: Fakta sepintas lalu
- 10 Statistik tabiat merokok di seluruh dunia
- 12 Tabiat merokok adalah satu penagihan
- 14 Tabiat merokok boleh membunuh 1 bilion orang dalam abad ini
- 16 Lebih kerap anda merokok, lebih besarlah risiko untuk anda mengalami mati pucuk
- 18 Kesan berbahaya akibat terdedah kepada asap rokok
- 20 "Kulit Perokok" (Cigarette Skin)
- 22 Risiko menghidap kanser adalah tinggi di kalangan perokok
- 24 Penuh dengan racun
- 26 Melumpuhkan kemampuan otak
- 28 Paru-paru tersumbat
- 30 Bersediahlah untuk berhenti merokok
- 31 Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok
- 32 Kaedah berhenti merokok



7



11



11



17



15



21



23



25



27

29

Tabiat merokok boleh membawa kepada ketagihan dadah

Tabiat merokok boleh membawa kepada ketagihan dadah. Setiap sedutan membawa padah. Taknak!



Tak nak!

Setiap sedutan membawa padah



**Kempen anti merokok oleh
Kementerian Kesihatan Malaysia**



Kementerian Kesihatan
Malaysia

Bahagian Pendidikan Kesihatan Jalan Rumah Sakit Bangsar 59000 Kuala Lumpur
Tel: 603-22824466 Fax: 603-22825718 Website: www.moh.gov.my



Perdana Menteri Malaysia, YAB Dato' Seri Abdullah Haji Ahmad Badawi bersama pelajar-pelajar sekolah semasa pelancaran kempen anti merokok **Tak nak** pada 9th Februari 2004





*YAB Dato' Seri Abdullah
Haji Ahmad Badawi
Perdana Menteri, Malaysia*

Rakyat sihat adalah penting bagi kesejahteraan Malaysia

Kesejahteraan sesebuah negara ditentukan oleh produktiviti warganya. Bagi mencapai wawasan dan cita-cita negara, seluruh rakyat perlu menyumbang dan melibatkan diri secara aktif untuk sama-sama membangunkan negara ini. Namun sedihnya statistik telah menunjukkan bahawa Rakyat Malaysia yang menghidap penyakit dan bilangan kematian akibat merokok meningkat setiap tahun. Jelasnya, negara kita memerlukan rakyat yang sihat dan aktif jika ingin meneruskan usaha ke arah kemajuan.

Kerajaan memandang serius terhadap tabiat merokok yang mengancam kesihatan rakyat Malaysia. Kini, bilangan golongan muda yang merokok semakin bertambah dan ini merupakan satu keadaan yang membimbangkan, sebab mereka adalah bakal pemimpin, tenaga profesional, ibu bapa dan penjaga kepada generasi masa depan. Justeru itu, mereka perlu diberi kesedaran mengenai akibat tabiat merokok yang amat membahayakan kesihatan dan kesejahteraan mereka. Pada hemat saya, kita dapat mencapai matlamat ini dengan menunjukkan teladan yang betul – orang dewasa yang merokok harus menghentikan tabiat merokok mereka.

Kesihatan tidak boleh dinilai dengan wang ringgit. Atas sebab itulah kesihatan semua rakyat Malaysia amat diutamakan oleh Kerajaan. Adalah menjadi tanggungjawab kita bersama untuk mendidik golongan muda bahawa jika mereka ingin memiliki tubuh yang sihat, mereka perlu terlebih dahulu mengamalkan gaya hidup yang sihat. Saya menyeru kepada semua rakyat Malaysia supaya kita bersama-sama berganding bahu agar kempen anti-merokok ini akan berjaya mencapai matlamatnya.

Demi melindungi kesihatan warga muda di Malaysia

Masa depan penjagaan kesihatan di Malaysia wajar diperkuuhkan lagi dengan langkah-langkah yang berbentuk pencegahan. Sehubungan dengan itu, kempen-kempen yang dijalankan oleh Kementerian ini adalah bertujuan untuk menanam gaya hidup sihat di kalangan rakyat dan juga meningkatkan kesedaran mereka tentang aktiviti-aktiviti yang tidak sihat.

Kempen anti merokok ini amat penting kerana merokok adalah salah satu daripada penyebab kematian utama yang boleh dicegah yang telah mengakibatkan 5 juta kematian setiap tahun. Anggaran terbaru dalam Laporan Kesihatan Sedunia mendedahkan bahawa daripada 4 juta lelaki dan 1 juta wanita yang mati, lebih 2 juta lelaki dan 380,000 wanita adalah daripada negara yang sedang membangun. Di Malaysia, terdapat lebih kurang 4.6 juta perokok dan 8 peratus daripada angka ini adalah pelajar. Syarikat-syarikat rokok menyasarkan golongan muda sebagai pasaran baru bagi produk mereka dengan mengeksplotasikan kejahilan dan sifat ketidakyakinan diri sendiri untuk meraih pengguna yang akan dibelenggu sepanjang hayat.

Sekian lama, kerajaan telah menyampaikan mesej kepada perokok supaya berhenti merokok. Namun, kita sedar bahawa ini bukanlah satu tugas yang mudah kerana ketagihan merokok adalah sukar untuk diatasi. Justeru itu, kementerian ini turut memberi perhatian kepada golongan muda untuk menghalang tabiat yang tidak sihat ini sebelum ianya bermula. Kempen "Tak Nak" ini disasarkan terutamanya kepada golongan muda bagi mencegah keinginan mereka untuk merokok dan menyangkal tanggapan bahawa tabiat merokok adalah diterima secara sosial. Walau bagaimanapun, di samping golongan muda, kempen ini juga memberi tumpuan kepada perokok dewasa. Kementerian ini memerlukan sokongan daripada semua pihak bagi memastikan kempen ini mencapai kejayaannya. Marilah kita sama-sama meyokong dan memastikan kempen ini dapat mencapai kejayaannya – yakni satu kejayaan buat mereka yang paling banyak mendapat manfaat daripada kempen ini.



*YB Dato' Dr Chua Soi Lek
Menteri Kesihatan, Malaysia*

Kempen kebangsaan untuk mencegah tabiat merokok

Rata-rata di negara-negara maju, bilangan perokok menurun. Ini kerana mereka lebih berpelajaran, menerima lebih banyak kesedaran dan amat mementingkan kesihatan. Mereka sedar mengenai bahaya yang disebabkan oleh tabiat merokok dan telah memilih sama ada untuk berhenti merokok atau tidak terpengaruh dengan tabiat. Senario di negara membangun adalah sebaliknya. Bilangan perokok semakin bertambah, terutamanya di kalangan mereka yang begitu muda dan beranggapan bahawa tabiat merokok adalah “bergaya” – satu tanggapan yang digalakkan oleh syarikat-syarikat pengeluar rokok yang berminat untuk memancing pasaran baru untuk produk mereka.

Trend yang amat membimbangkan ini kian menular di Malaysia. Semakin hari, semakin ramai remaja dan wanita Malaysia yang memulakan tabiat merokok.

Sebab itulah kerajaan telah mengambil langkah untuk melancarkan kempen ini. Mesejnya adalah untuk mencegah remaja daripada memulakan tabiat merokok dan memujuk perokok yang sedia ada supaya berhenti merokok. Mesej ini akan disebarluaskan selama lima tahun berturut-turut dan strategi bagi tahun pertama kempen ini adalah menggunakan kaedah media berintegrasi untuk meningkatkan kesedaran tentang bahaya merokok sebagai satu kempen, dan menyiaran hasil-hasil penemuan penyelidikan yang berkaitan dari seluruh dunia. Televisyen, Radio, Pawagam, Surat Khabar, Majalah, Papan Kenyataan Komuniti, Papan Iklan, Panel Pengiklanan Sekolah dan Poster adalah antara kolateral yang diterbitkan untuk menyebarkan kesedaran ini.



Tak nak!



Setiap sedutan membawa padah



Kementerian Kesihatan
Malaysia

Slogan kempen

Tabiat merokok di Malaysia: Fakta sepintas lalu

- Hampir separuh daripada lelaki Malaysia merokok.
- Setiap hari, lebih kurang 45 hingga 50 remaja di bawah umur 18 tahun mula merokok.
- 30% daripada remaja lelaki – berumur 12 hingga 18 tahun merokok.
- Bilangan remaja perempuan yang merokok semakin bertambah. Hasil daripada dua kajian ke atas remaja yang dijalankan dalam tahun 2000 dan 2004, bilangan remaja perempuan yang merokok telah bertambah dari 4% hingga 8%. Secara keseluruhannya, kajian dalam tahun 2004 mendapati bahawa hampir seorang daripada lima orang remaja adalah perokok.
- Kes kanser paru-paru telah bertambah dengan kadar 17% setahun.
- Tabiat merokok dipercayai akan menyebabkan hampir setengah juta kes penyakit koronari (jantung).
- Berdasarkan Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan Ke-2 yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dalam tahun 1996, tabiat merokok menyebabkan kematian lebih kurang 10,000 orang setahun.

Statistik tabiat merokok di Malaysia

	1986	1996
Keseluruhan	21.5%	24.8%
Lelaki	40.9%	49.2%
Wanita	4.1%	3.5%
Bandar	19.2%	21.7%
Luar Bandar	22.7%	28.6%
Melayu	23.7%	27.9%
China	17.7%	19.2%
India	15.2%	16.2%
Lain-lain	32.8%	32.4%

Statistik prevalens perokok dikalangan remaja di bawah umur 18 tahun

	1996	1999
Keseluruhan	16.9%	18.2%
Lelaki	30.7%	29%
Wanita	4.8%	8%

Anggaran jumlah perokok di atas umur 15 tahun

	2000	2025
Populasi	22 juta	30 juta
Di bawah 15	7.5 juta (34%)	7.2 juta (24%)
Di atas 15	14.5 juta (66%)	22.8 juta (76%)

Perokok dewasa sedia ada

Perokok lelaki	49%	30%
Perokok wanita	4%	10%
Keseluruhan	25%	20%
Jumlah perokok dewasa	3.6 juta	4.6 juta

Sumber: Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Statistik tabiat merokok di seluruh dunia

Perangkaan perokok di seluruh dunia

Seluruh dunia	Negara maju	Negara membangun
<ul style="list-style-type: none">· 47% lelaki dewasa merokok· 12% wanita dewasa merokok <i>Tren mendatar</i>	<ul style="list-style-type: none">· 42% lelaki dewasa merokok· 24% wanita dewasa merokok <i>Tren menurun</i>	<ul style="list-style-type: none">· 48% lelaki dewasa merokok· 7% wanita dewasa merokok <i>Tren meningkat</i>

- Penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tabiat merokok membunuh seorang daripada 10 orang dewasa di seluruh dunia, atau menyebabkan empat juta kematian.
- Setiap lapan saat, seorang mati akibat penggunaan tembakau.
- Lebih kurang 15 bilion rokok dijual setiap hari – atau 10 juta setiap minit.
- Di kalangan negara-negara Pertubuhan Kesihatan Sedunia, Rantau Pasifik Barat – yang mana merangkumi Asia Timur dan Pasifik – mempunyai kadar tabiat merokok yang tertinggi, dengan hampir dua pertiga lelaki yang merokok.
- Di kalangan golongan remaja di seluruh dunia – berumur 13 hingga 15 tahun – dianggarkan seorang daripada lima orang adalah perokok.
- 60,000 hingga 100,000 kanak-kanak di seluruh dunia mula merokok setiap hari – secara kasar, separuh daripada mereka di negara-negara Asia.
- Separuh daripada perokok jangkama masa panjang akan mati akibat penggunaan tembakau yang menyebabkan kanser paru-paru, penyakit jantung dan penyakit paru-paru yang kronik.
- Terdapat lebih daripada 4,000 bahan kimia dalam asap tembakau, yang mana 2,000 daripadanya adalah toksik, 63 adalah karsinogenik dan selebihnya adalah bahan-bahan yang boleh menyebabkan kerengsaan.
- Secara purata, setiap batang rokok yang dihisap akan memendekkan sekurang-kurangnya lima minit hayat seseorang.
- 30% daripada semua kematian berkaitan kanser adalah daripada tabiat merokok.
- 90% daripada semua kematian akibat kanser paru-paru adalah disebabkan oleh tabiat merokok.

Maklumat diperoleh daripada Pejabat Rantau Pasifik Barat, Pertubuhan Kesihatan Sedunia

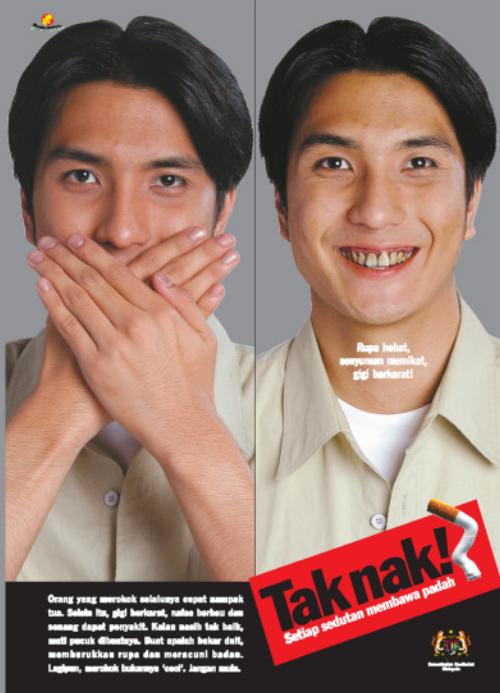


Orang yang merokok sekarang, cepat nampak tua. Sekali itu, già berkorat, rupa hantu dan wajah dapat parayik. Kulit pun boleh berindut diatasnya. Sayang... hantu spahak hantu dulu, memberantas rupa dan merosakkan badan. Lajuan, merokok bukannya 'cool'. Jangan noda.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah



Ministry of Health
Malaysia



Orang yang merokok sekarang, cepat nampak tua. Sekali itu, già berkorat, rupa hantu dan wajah dapat parayik. Kulit pun boleh hantu dulu, merosakkan rupa dan merosakkan badan. Lajuan, merokok bukannya 'cool'. Jangan noda.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah



Ministry of Health
Malaysia

Tabiat merokok adalah satu penagihan

Tembakau mengandungi sejenis bahan penyebab ketagihan yang dipanggil nikotin. *World Health* - satu buletin yang ditaja oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia, dalam edisi bulan Julai-Ogos 1995, telah melaporkan bahawa nikotin menghasilkan tindak balas kimia dalam badan yang sama dengan yang dihasilkan oleh heroin dan kokain. "Kadar berbalik dependen yang cuba untuk berhenti menggunakan nikotin, alkohol, kokain dan heroin secara kasarnya adalah sama, namun banyak yang melaporkan bahawa adalah lebih sukar untuk berhenti menggunakan tembakau, berbanding dengan pelbagai dadah haram yang lain," menurut buletin tersebut.

Dalam satu kajian yang dijalankan oleh *Center on Addiction and Substance Abuse* di *Columbia University, USA*, nikotin dianggap sebagai satu "ambang dadah" yang dikaitkan dengan penggunaan bahan haram. Menurut satu kajian, bagi orang dewasa yang mula merokok sebelum berusia 15 tahun, kemungkinan beliau menjadi seorang penagih dadah adalah tiga kali ganda.

Kajian ini juga menunjukkan bahawa kanak-kanak yang merokok setiap hari, kemungkinan dia menjadi penagih dadah, adalah 13 kali ganda jika dibandingkan dengan kanak-kanak tidak kerap merokok.

Tabiat merokok boleh membawa kepada ketagihan dadah



Merokok adalah satu ketagihan. Ia umpama “dadah pendorong” kepada penyalahgunaan dadah. Di Malaysia, 99% daripada penagih mula terjebak di lembah najis dadah apabila mengamalkan tabiat merokok. Nikotin yang terdapat di dalam rokok adalah punca ketagihan. Penyelidikan telah menunjukkan bahawa pergantungan terhadap nikotin di kalangan kanak-kanak boleh bermula dengan hanya selepas menghisap sebatang rokok.

Asap rokok meracuni badan semua orang, yang merokok mahupun yang tidak merokok. Setiap sedutan boleh mengancam nyawa. Masanya sudah tiba untuk kita memberi tumpuan serius kepada tabiat merokok.

Satu kajian yang djalankan oleh Pusat Mengenai Ketagihan dan Penyalahgunaan Substan di Columbia University, Amerika Syarikat, mengesahkan bahawa nikotin adalah “dadah pendorong” yang dikaitkan dengan penggunaan bahan-bahan haram. Orang dewasa yang mula merokok sebelum usia 15 tahun adalah tiga kali ganda lebih cenderung untuk menjadi penagih dadah.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah



Kementerian Kesihatan
Malaysia

Tabiat merokok boleh membunuh 1 bilion orang dalam abad ini

Terdapat lebih kurang 1.15 bilion perokok di seluruh dunia. Lebih 80% daripada angka ini adalah dari negara-negara yang berpendapatan rendah dan sederhana. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, tembakau menjadi satu daripada penyebab paling utama terhadap kematian di seluruh dunia. Adalah dianggarkan bahawa lebih kurang 100 juta orang mati disebabkan oleh penggunaan tembakau di abad ke-20. Dalam abad ke-21, adalah diramalkan bahawa 1 bilion orang akan mati sekiranya corak merokok sekarang ini berterusan!

Kini dianggarkan terdapat 4.6 juta perokok di Malaysia. Daripada angka ini, lebih kurang 8% adalah pelajar. Dan daripada lebih 4 juta orang yang mati setiap tahun di seluruh dunia dengan kematian yang berkaitan penggunaan tembakau, sekurang-kurangnya 3,000 adalah rakyat Malaysia yang mati akibat kanser paru-paru, penyakit jantung dan penyakit paru-paru yang kronik.

Setiap hari, sekurang-kurangnya 8 rakyat Malaysia yang mati akibat penyakit yang berkaitan penggunaan tembakau. Saban hari juga, lebih kurang 45 hingga 50 remaja Malaysia yang memulakan tabiat merokok - seperti 80,000 hingga 100,000 remaja lain di seluruh dunia.

Tabiat merokok membunuh

lebih daripada 4 juta orang setahun, 8000 orang sehari, 6 orang seminit dan seorang setiap 8 saat *

Setiap hari, lebih kurang 50 orang remaja yang berumur di bawah 18 tahun di Malaysia memulakan tabiat merokok. Dengan berbuat demikian, mereka menyertai antara 80,000 hingga 100,000 orang kanak-kanak di seluruh dunia yang mula merokok setiap hari – hampir separuh daripada mereka adalah dari Asia.

Kadar tabiat merokok terus meningkat di Malaysia, terutamanya di kalangan golongan muda – 30% daripada mereka adalah remaja lelaki yang berumur antara 12 hingga 18 tahun. Malah, menurut dua kajian ke atas remaja yang dijalankan pada tahun 1996 dan 2000, bilangan remaja perempuan yang merokok juga telah meningkat dari 5% hingga 8%.

Asap rokok meracuni badan semua orang, yang merokok mahupun yang tidak merokok. Setiap sedutan boleh mengancam nyawa. Masanya sudah tiba untuk kita memberi tumpuan serius kepada tabiat merokok.

Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan Ke-2 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia menujukkan bahawa lebih kurang 10,000 orang mati setiap tahun akibat tabiat merokok.

* Sumber: Pejabat Rantau Pasific Barat, Pertubuhan Kesihatan Sedunia



Tak nak!

Setiap sedutan membawa padah



Lebih kerap anda merokok, lebih besarlah risiko untuk anda mengalami mati pucuk

Erektil disfungsi, atau mati pucuk adalah didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mencapai dan mengekalkan ereksi mencukupi bagi pencapaian hubungan seks yang memuaskan. Tabiat merokok dilihat sebagai satu faktor berisiko tinggi yang menyumbang ke arah masalah mati pucuk. Apabila menghisap rokok, anda menyedut hidrokarbon yang akan merosakkan pengalas arteri. Ini akan mula membentuk plak di dalam pengalas dalamannya dan memperlambangkan aliran darah. Nikotina pula akan menyempitkan arteri dan terus menjadikannya lebih sempit lagi. Apabila arteri ke jantung anda tersumbat sepenuhnya, anda akan mengalami serangan penyakit jantung. Apabila arteri ke zakar lelaki tersumbat, beliau akan mengalami mati pucuk. Arteriosclerosis dipercayai menjadi penyebab paling umum dalam kes-kes mati pucuk di Amerika Utara.

Kumpulan Penyelidikan Prioriti Kesihatan, University of California, USA, telah menyemak 1,008 artikel jurnal, mengenal pasti 19 kajian yang melaporkan tabiat merokok di kalangan 3,819 lelaki yang mati pucuk. Laporan ini telah membuat kesimpulan bahawa berdasarkan bukti yang dikumpulkan selama hampir dua dekad, penggunaan tembakau adalah faktor berisiko paling utama terhadap kes-kes mati pucuk. Iklan-iklan anti merokok yang memaparkan kes mati pucuk sebagai sebab untuk mengelak atau berhenti menggunakan tembakau telah memanfaatkan fakta saintifik yang telah dinyatakan.



Tabiat merokok boleh menyebabkan mati pucuk

Penyelidikan telah membuktikan bahawa tabiat merokok boleh meningkatkan lagi risiko mati pucuk. Risikonya semakin tinggi di kalangan perokok yang mempunyai tekanan darah tinggi dan berat badan yang berlebihan. ‘New England Research Institute’ di Massachusetts dalam kajiannya ke atas 513 orang lelaki mendapati bahawa padahnya adalah sama seperti jantung yang bermasalah akibat merokok atau terdedah kepada asap rokok.

Asap rokok meracuni badan semua orang, yang merokok mahupun yang tidak merokok. Setiap sedutan boleh mengancam nyawa. Masanya sudah tiba untuk kita memberi tumpuan serius kepada tabiat merokok.

Ini adalah satu kesimpulan daripada ‘The Health Priorities Research Group’, Universiti California, Amerika Syarikat, setelah membuat kajian selama dua dekad ke atas data-data yang dikumpulkan dari seluruh dunia mengenai hubungan tabiat merokok dengan masalah mati pucuk.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah



Kesan berbahaya akibat terdedah kepada asap rokok

Kajian terbesar pernah dilakukan terhadap kesan persekitaran asap tembakau terhadap kesihatan kanak-kanak oleh *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* di USA, mendapati bahawa pendedahan, walau pada tahap yang paling rendah sekalipun, telah dikaitkan dengan penurunan tahap kemahiran belajar di kalangan kanak-kanak. Untuk mengukur tahap pendedahan terhadap persekitaran asap tembakau ini, para penyelidik telah mengukur tahap *cotinine*, sejenis bahan yang terhasil apabila nikotin diuraikan oleh badan. Tahap *cotinine* boleh diukur dalam darah, air kencing, air liur dan rambut. Ini dianggap penanda terbaik untuk mengukur tahap pendedahan persekitaran asap tembakau.

4,399 kanak-kanak di antara umur 6 hingga 16 tahun telah terlibat dalam kajian ini. Kemampuan kognitif dan akademik mereka telah dinilai dengan menggunakan bahagian-bahagian kepintaran diseragamkan dan ujian-ujian pencapaian. Lebih tinggi tahap pendedahan yang diukur dengan tahap *cotinine*, lebih rendahlah tahap kemampuan dalam pembacaan dan pemikiran mereka. Kajian ini adalah berdasarkan kepada maklumat yang telah dikumpulkan dari 1988 hingga 1994 bagi *National Health and Nutrition Examination Survey* ke-3 yang dijalankan oleh *National Center for Health Statistics* di *Centers for Disease Control and Prevention, USA*.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia menganggarkan bahawa lebih kurang 710 juta kanak-kanak tinggal di dalam rumah yang turut didiami oleh perokok.



Asap rokok boleh menjaskan kepintaran kanak-kanak

Ia adalah berkaitan dengan nikotin dalam darah. Nikotin datangnya dari asap rokok. Satu bahan yang dipanggil 'cotinine' akan dihasilkan oleh badan apabila ia menguraikan nikotin. Penyelidikan secara ekstensif di Amerika Syarikat ke atas 4,399 kanak-kanak pada Mei 2002, telah menunjukkan bahawa asap rokok boleh menjaskan kemahiran pembelajaran kanak-kanak. Ujian-ujian yang telah dijalankan ke atas kanak-kanak yang berumur 6 hingga 16 tahun membuktikan bahawa kanak-kanak yang terdedah kepada persekitaran asap rokok memperolehi markah yang lebih rendah dalam kemahiran membaca, matematik, pemikiran dan ingatan. Lebih banyak 'cotinine' yang terdapat dalam darah mereka, lebih rendah markah yang mereka perolehi.

Asap rokok meracuni badan semua orang, yang merokok maupun yang tidak merokok. Setiap sedutan boleh mengancam nyawa. Masanya sudah tiba untuk kita memberi tumpuan serius kepada tabiat merokok.

Penyelidikan oleh Pusat Kesihatan Persekutuan Kanak-kanak di 'Cincinnati Children's Hospital Medical Center', Amerika Syarikat mendapati bahawa kemahiran membaca, matematik, logik dan pemikiran akan menurun akibat terdedah kepada asap tembakau.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah



Kementerian Kesihatan
Malaysia

“Kulit Perokok” (Cigarette Skin)

Dalam laporan tahun 2001 mengenai *Women and Smoking* oleh *Surgeon General of the United States*, empat kajian telah melaporkan bahawa tabiat merokok sering juga dikaitkan dengan kekedutan kulit yang ketara, terutamanya di bahagian kedut di sudut mata pada muka. Satu kajian telah mengenal pasti ia sebagai “Kulit Perokok” (Cigarette Skin) dan menggambarkan keadaan kekedutan kulit yang pucat dan kekelabuan. Keadaan teruk kekedutan ini akan bertambah, sejajar dengan tempoh mereka memulakan tabiat merokok dan bilangan rokok yang dihisap setiap hari. Pelarasan yang dilakukan menurut umur, pendedahan terhadap sinar matahari dan BMI menunjukkan bahawa kemungkinan wanita yang merokok mengalami kekedutan yang sederhana atau teruk pada muka adalah tiga kali ganda, berbanding dengan wanita yang tidak pernah merokok. Risiko mengalami kekedutan ini juga bertambah apabila mereka kerap merokok tahun demi tahun.

Menurut satu kajian, tabiat merokok boleh menyebabkan pengurangan aliran darah dalam kapilar dan arteriolar dalam kulit dan dalam tensi oksigen dalam tisu-tisu luka subkutaneus untuk tempoh jangkamasa pendek. Ini juga melaporkan bahawa asap rokok di dalam paru-paru boleh merosakkan kolagen dan elastin yang mana adalah elemen-elemen tisu perantara yang membantu untuk mengekalkan integriti kulit.



Tabiat merokok boleh menyebabkan kulit muka cepat berkedut

Penyelidikan yang dijalankan di Amerika Syarikat menunjukkan bahawa tabiat merokok akan mengurangkan aliran darah di dalam kulit. Menurut Laporan Ketua Pakar Runding Pembedahan Amerika Syarikat, 2001 mengenai Wanita dan Tabiat Merokok, asap rokok di dalam paru-paru boleh merosakkan kolagen dan elastin yang merupakan elemen tisu penghubung yang membantu untuk mengekalkan keutuhan kulit. Laporan tersebut juga menjelaskan bahawa kekedutan kulit pada muka juga adalah dirangsangkan oleh kejadian mengerling yang kronik akibat asap rokok yang mengganggu lubang hidung dan mata.

Asap rokok meracuni badan semua orang, yang merokok maupun yang tidak merokok. Setiap sedutan boleh mengancam nyawa. Masanya sudah tiba untuk kita memberi tumpuan serius kepada tabiat merokok.

**Laporan Ketua Pakar Runding
Pembedahan Amerika Syarikat, 2001
mengenai Wanita dan Tabiat Merokok
telah membuat kesimpulan bahawa
perokok wanita mengalami lebih banyak
kedut pada muka, berbanding dengan
mereka yang tidak merokok.**

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah



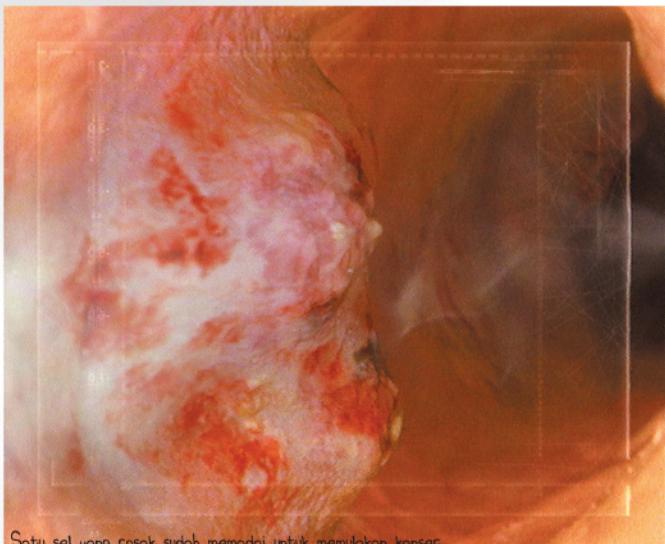
Kementerian Kesihatan
Malaysia

Risiko menghidap kanser adalah tinggi di kalangan perokok

Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah meninjau kebimbangan yang serius berhubung dengan tabiat merokok dan kanser. Penggunaan tembakau boleh meningkatkan risiko kanser pada banyak bahagian badan, dan bukan hanya paru-paru. Ini termasuklah kepala dan leher (merangkumi kanser esofagus, larinks, lidah, kelenjar liur, bibir, mulut dan farinks), pundi kencing dan buah pinggang, uterus serviks, payudara dan kolon.

Paru-paru adalah organ yang paling sering dijangkiti kanser kerana lebih terdedah kepada racun yang terdapat dalam asap rokok yang disedut. Bahagian-bahagian lain pada badan akan dijangkiti oleh kanser melalui darah yang memindahkan elemen-elemen penyebab kanser ke organ-organ di mana sel tidak boleh menahan kesannya. Bahagian yang dijelaskan ini adalah dari mutasi gen yang jauh lebih umum di kalangan perokok, berbanding dengan bukan perokok.

Menurut unjuran Pertubuhan Kesihatan Sedunia, menjelang 2015, dua pertiga daripada semua kes kanser akan berlaku di negara-negara membangun seperti Malaysia.



Satu sel yang rosak sudah memadai untuk memulakan kanser.

Asap rokok boleh menyebabkan kanser

Tidak kira tua ataupun muda, jika anda seorang perokok, risikonya amat tinggi. Penyelidikan terkini menunjukkan bahawa asap rokok menyerang gen (baka) penting yang melindungi sel paru-paru daripada kanser. Satu sel yang rosak sudah memadai untuk menyebabkan kanser.

Setiap sedutan membawa padah.
Katakan **Tak nak** merokok!

Tak nak
Setiap sedutan membawa padah



Kementerian Kesihatan
Malaysia

Penuh dengan racun

Asap rokok adalah penuh dengan racun – lebih 4,000 bahan kimia seperti nikotina, karbon monoksida, tar, ammonia (terdapat dalam pencuci lantai), arsenik (racun semut) and kadmium (bateri). Semua ini masuk ke dalam aliran darah perokok dan akhirnya membawa kepada banyak jenis penyakit termasuk emfisema, sejenis penyakit paru-paru.

Emfisema memusnahkan paru-paru, dan dalam jangkamasa panjang, paru-paru akhirnya mula reput. Paru-paru terdiri daripada gelembung-gelembung udara halus yang diperlukan untuk proses pernafasan di mana oksigen adalah disedut dan karbon monoksida adalah dihembuskan. Lubang-lubang akan mula terbentuk di dalam paru-paru apabila gelembung- gelembung udara halus pecah. Mereka yang mati akibat emfisema akan teruk menderita kerana mereka “lemas” secara perlahan-lahan di dalam mucus atau lendir dan tar, serta sukar untuk bernafas.



Ini adalah paru-paru yang sedang reput akibat terdedah pada asap rokok selepas jangka masa tertentu.

Asap rokok adalah punca paru-paru reput

Tidak kira tua ataupun muda, jika anda seorang perokok, risikonya amat tinggi. Paru-paru umpama span dengan gelembung-gelembung udara halus yang memindahkan oksigen. Asap rokok akan merosakkan paru-paru daripada berfungsi dengan baik. Itulah sebabnya ramai perokok lazimnya sukar bernafas. Paru-paru mereka sedang mereput.

Setiap sedutan membawa padah.
Katakan **Tak nak** merokok!



Melumpuhkan kemampuan otak

Otak mengawal kebanyakan daripada pergerakan badan kita, melaras proses badan seperti penghadaman dan pernafasan. Ia juga memungkinkan pemikiran dan perasaan. Otak menerima oksigen melalui arteri dari jantung dan paru-paru. Menurut 2004 *Surgeon General's Report* in USA, apabila seseorang menghisap sebatang rokok, bahan kimia akan dihantarkan ke otaknya dan ini akan menukar bahan kimia otak dan menjaskannya moodnya. Menurut laporan itu lagi, nikotin sampai ke otak dalam masa sepuluh saat selepas asap rokok disedut. Bahan-bahan toksik dalam rokok dihantarkan ke otak melalui sistem darah. Dari masa ke semasa, ini akan membawa kepada bahaya strok. Merokok telah disebut sebagai satu penyebab strok yang utama.

Kes strok berlaku apabila aliran darah ke satu bahagian otak terhalang. Pembuluh darah atau arteri yang tersumbat atau tersekat akan menyebabkan berlakunya strok. Tanpa bekalan darah, sel-sel otak akan mula mati.

Satu kes strok yang serius boleh membawa kepada kejadian yang tidak diingini secara kekal. Ini termasuklah hilang ingatan, pertuturan, lumpuh dan juga kematian.



Ini adalah pendarahan di dalam otak seorang perokok berumur 38 tahun yang meninggal dunia akibat strok.

Tabiat merokok mengakibatkan kerosakan otak

Tidak kira tua ataupun muda, jika anda seorang perokok, risikonya amat tinggi. Asap rokok boleh menyebabkan darah membeku dan mengakibatkan strok. Strok boleh membunuh, menyebabkan buta atau lumpuh.

Setiap sedutan membawa padah.
Katakan **Tak nak** merokok!



Kementerian Kesihatan
Malaysia

Paru-paru tersumbat

Tar di dalam rokok boleh menyebabkan paru-paru tersumbat dan mencegah ia daripada berfungsi untuk menukar karbon dioksida kepada oksigen - yang kita perlukan untuk hidup. Semakin kerap seseorang itu merokok, lebih banyaklah tar yang akan termendap di dalam paru-parunya. Seseorang yang menghisap 20 batang rokok sehari umpama menyedut satu cawan penuh tar dalam setahun. Tar boleh menyebabkan kanser paru-paru.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah menjalankan satu penyelidikan yang ekstensif ke atas jumlah tar yang terdapat di dalam rokok. Dalam laporannya mengenai negara-negara di Asia Tenggara, WHO menyatakan bahawa rokok di kebanyakan negara rantau ini mengandungi 18 hingga 30 miligram tar. Rokok Thai mengandungi lebih tar – 24 hingga 33 miligram tar – jika dibandingkan dengan kadar purata di negara-negara rantau tersebut.

Jenis-jenis rokok lain yang turut diselidik oleh WHO termasuklah kretek (rokok bunga cengkoh) dan bidis (tembakau digulung dengan tangan). Hampir 9 daripada 10 perokok di Indonesia hanya menghisap kretek – yang mempunyai tahap tar amat tinggi (58 miligram, julat antara 41 hingga 71 miligram). Bidis juga mengandungi tahap tar yang sungguh tinggi – 45 miligram hingga 50 miligram.



Beginilah banyaknya tar disedut oleh perokok yang menghisap sekotak rokok sehari, setiap tahun.

Enapan tar berlaku dalam paru-paru akibat asap rokok

Tidak kira tua ataupun muda, jika anda seorang perokok, risikonya amat tinggi. Setiap kali anda menyedut, enapan tar berlaku dalam paru-paru. Tar adalah bahan melekit berwarna coklat yang merupakan punca utama kanser paru-paru dan kerongkong di kalangan perokok.

Setiap sedutan membawa padah.
Katakan **Tak nak** merokok!



Tak nak
Setiap sedutan membawa padah



Bersedia lah untuk berhenti merokok

Merokok adalah satu ketagihan. Dalam hanya beberapa tahun menghisap rokok setiap hari, ramai perokok yang akan ketagihan rokok secara fizikal dan psikologi. Ketagihan ini disebabkan oleh kesan neurobiologi nikotin terhadap otak. Reseptor nikotin terdapat dalam bahagian otak yang melibatkan ganjaran serta emosi dan juga bahagian-bahagian yang dikaitkan dengan pembelajaran dan ingatan. Para penyelidik mendapati bahawa otak perokok mengandungi kurang enzim monomania oksida B (MAO B) dengan sungguh ketara, berbanding dengan otak bukan perokok atau bekas perokok. MAO B terlibat dalam penguraian dopamine, satu pengutus saraf yang berperanan dalam pergerakan dan juga perasaan gembira.

Walaupun 75% hingga 85% daripada perokok ingin berhenti merokok, tetapi kurang daripada separuh yang berjaya sebelum berumur 60 tahun. Namun, adalah tidak mustahil untuk berhenti merokok, jika mempunyai azam yang kuat dan jujur untuk melakukannya. Hanya dengan berhenti merokok, risiko kesihatan yang dikaitkan dengan tabiat merokok boleh dielakkan. Langkah beralih kepada rokok yang mengandungi tahap tar lebih rendah, adalah tidak berkesan.





Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok

- Adalah lebih baik untuk menetapkan tarikh untuk berhenti merokok dalam masa 2 minggu.
- Maklumkan kepada ahli keluarga, sahabat dan rakan setugas mengenai hasrat anda untuk berhenti merokok, dapatkan sokongan mereka dan pastikan mereka memahaminya.
- Galakkan mereka yang merokok dan tinggal serumah dengan anda untuk berhenti merokok bersama-sama anda, atau tidak merokok di hadapan anda untuk meminimumkan kegagalan percubaan anda dan supaya anda tidak terdedah kepada asap rokok mereka.
- Buangkan produk-produk tembakau dari kediaman dan persekitaran tempat kerja anda.
- Ramalkan cabaran untuk berhenti merokok, terutamanya semasa beberapa minggu pertama percubaan anda. Ini termasuklah gejala-gejala penyingkiran nikotin.
- Keazaman penuh adalah penting. Jangan cuba menghisap rokok, walau sekali pun selepas tarikh ditetapkan.
- Kenal pasti apa yang boleh membantu semasa percubaan terdahulu dan apa pula yang boleh menggagalkan percubaan anda untuk berhenti merokok.
- Hadkan atau jauhi daripada alkohol kerana ia boleh menyebabkan anda kembali merokok.

Kaedah berhenti merokok

Terdapat dua kaedah untuk berhenti merokok dikenali sebagai farmakologi dan bukan farmakologi.

Kaedah farmakologi melibatkan produk-produk preskripsi melalui Klinik Berhenti Merokok di hospital dan klinik kerajaan. Perokok dalam program berhenti merokok kaedah ini akan menjalani Terapi Penggantian Nikotina untuk tempoh selama 3 hingga 6 bulan. Mereka akan diberi pilihan seperti berikut:

- Gam resin nikotin – ini diletakkan di antara pipi dan gusi selama 30 hingga 45 minit. (Nicorette Gum)
- Tampalan trans-dermal nikotin – ini digunakan pada bawah lengan atau bahagian atas badan dan ditanggalkan selepas 24 jam. Kemudian, satu tampalan baru digunakan pada bahagian kulit yang lain. (Nicotine Patch)
- Semburan hidung nikotin – ini memberi serapan yang cepat. (Inhaler))
- Lozenges nikotin – cara menggunakan sama seperti menggunakan gam tadi.

Kaedah bukan farmakologi pula merangkumi akupunktur, hipnosis, merokok aversis, pelbagai bentuk pengurangan secara beransur-ansur, pencegahan berbalik dan sokongan berkumpulan.

TAK NAK MEROKOK!

**Anak Malaysia, warga berbudaya, Bertata susila, berimej mulia
Merokok hanya akan cemarkannya, Janganlah kita ketagih dengannya.**

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Jika merokok, banyak padahnya.

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Kerana rokok, *cemarlah budaya.*

**Anak Malaysia, warga berupaya, Sihat sejahtera, cergas sentiasa
Merokok hanya melemahkan kita, Itulah bahaya jika menagihnya.**

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Jika merokok, banyak padahnya.

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Kerana rokok, *lemahlah kita.*

**Anak Malaysia, warga bercita-cita, Terbukti berjaya, di antarabangsa
Merokok hanya merugikan bangsa, Bersamalah kita hidup tanpanya.**

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Jika merokok, banyak padahnya.

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Jika merokok, banyak padahnya.

Tak nak merokok, Hoi Hoi, Tak nak merokok, Hoi Hoi

Jika merokok, banyak padahnya.



Kami Anak Malaysia, sesungguhnya berikrar ...

Tak nak merokok

demi menjaga prestasi fizikal dan mental.

Mengikis tabiat merokok

demi membentuk imej yang berakhlek dan berwibawa.

Membasmi budaya merokok

demi membina gaya hidup yang sihat dan sejahtera.

Menentang promosi rokok

demi mewujudkan persekitaran yang selamat untuk sesiapa jua.

Membanteras penagihan rokok

demi melahirkan generasi yang merealisasikan cita-cita negara.

Tak nak!
Setiap sedutan membawa padah

