



Penyakit yang Disebabkan oleh Merokok

Tembakau mengandungi lebih dari 7,000 bahan kimia, kebanyakan beracun dan radioaktif termasuk lebih dari 70 karsinogen¹. Merokok berbahaya bagi kesehatan. Ada sekitar 6,800 kematian akibat tembakau setiap tahun di Hong Kong dan 672 di antaranya bukan perokok. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa **satu dari dua perokok akan mengalami kematian dini akibat merokok²**, memperpendek masa hidup perokok rata-rata selama 15 tahun. Penyakit yang disebabkan oleh merokok termasuk:



Kanker paru-paru, Asma, Kanker trakea dan bronkial, Penyakit paru-paru obstruktif kronik



Penyakit jantung koroner, Aneurisma, Penyakit pembuluh darah perifer



Kebutaan, Katarak, Degenerasi makula terkait usia



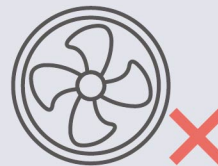
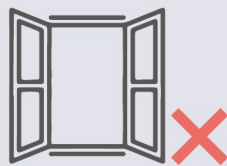
Kanker mulut, Kanker laring, Kanker esofagus

Bahaya Perokok Pasif

- Mengacu pada emisi dari rokok yang menyala (asap sampingan) dan asap yang dihembuskan (asap arus utama)
- Ini diklasifikasikan sebagai karsinogen Grup A oleh Badan Perlindungan Lingkungan Amerika Serikat
- Efek langsung termasuk iritasi mata, trakeitis, batuk, sakit kepala, sakit tenggorokan dan mual
- Orang yang terpapar asap rokok secara pasif dalam jangka waktu lama akan memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit pernapasan, asma, kanker, dan penyakit jantung koroner

Bahaya Perokok Tangan Ketiga

- Ini adalah residu kimiawi dari kontaminasi asap tembakau yang menempel di dinding, perabotan, pakaian, rambut dan kulit setelah rokok dipadamkan
- Bayi dan anak-anak berada pada risiko tertinggi untuk terpapar asap rokok tangan-ketiga, yang menyebabkan masalah pernapasan, defisit kognitif, dan defisit membaca
- Racun dapat bertahan selama berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan dan ventilasi ruangan dengan kipas angin atau jendela yang terbuka tidak cukup untuk menghilangkan racun tersebut



Bahaya Produk Merokok Alternatif (Rokok elektronik & Produk tembakau yang dipanaskan)

- Dipasarkan sebagai produk trendi yang menarik minat anak muda dan bukan perokok
- Perusahaan tembakau mengklaim bahwa produknya mengeluarkan lebih sedikit racun dan tidak terlalu berbahaya dibandingkan rokok tradisional yang merupakan taktik promosi untuk meremehkan risiko kesehatan yang terkait dengan merokok
- Perokok yang menggunakan produk merokok alternatif akan menjadi pengguna ganda nikotin yang tidak dapat membantu berhenti merokok
- Semua bentuk produk merokok adalah berbahaya dan beberapa racun serta karsinogen tidak memiliki tingkat keamanan dan membahayakan kesehatan masyarakat



Manfaat Berhenti Merokok

Begitu Anda berhenti merokok, ada banyak perbaikan kesehatan seketika:

- 20 menit**  Tekanan darah, detak jantung dan denyut nadi turun menjadi normal
- 12 jam**  Tingkat karbon monoksida dalam darah turun menjadi normal
- 1-9 bulan**  Batuk dan sesak napas membaik secara signifikan
- 1 tahun**  Kemungkinan terkena penyakit jantung koroner 50% lebih rendah dibandingkan perokok
- 5-15 tahun**  Risiko stroke dikurangi menjadi risiko bukan perokok
- 15 tahun**  Resiko terkena penyakit jantung koroner sama dengan bukan perokok



Kiat Berhenti

- Tarik napas dalam**  Hilangkan stres Anda
- Minum air**  Kurangi kecanduan tembakau
- Berolah raga**  Alihkan perhatian Anda
- Cari bantuan**  Konsultasikan dengan layanan penghentian merokok profesional dan jangan beralih ke produk merokok alternatif

Layanan Penghentian Merokok

- Hotline Penghentian Merokok Terpadu Departemen Kesehatan
☎ 1833 183
- United Christian Nethersole Community Health Service
☎ 3156 9012 / 2344 3019

