

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 27
RUANGAN : PESONA



PEROKOK pasif perlu menjauhkan diri daripada asap rokok bagi mengelakkan berdepan penyakit COPD. – Gambar hiasan



ASAP rokok sukar untuk dibendung dan boleh membahayakan orang sekeliling.

Perokok pasif berdepan bahaya COPD

RAMAI yang tahu merokok boleh mendatangkan banyak mudarat kepada kesihatan tubuh badan. Bagaimanapun, perkara itu sering diambil mudah dan sikap itu seakan sukar untuk dibuang apabila perokok dilihat seakan, ketagih untuk merokok setiap hari.

Menurut laman web Kementerian Kesihatan, merokok boleh menyebabkan barah, angin ahmar, penyakit paru-paru dan mati pucuk.

Penghisap rokok juga berdepan dengan penyakit jantung yang boleh membawa maut.

Sebenarnya, terdapat trend dalam kalangan perokok di mana mereka selalunya merokok selepas mengikut rakan, ketika jemu, dan yang paling popular, selepas makan.

Dakwa kebanyakan perokok, merokok selepas makan memberikan satu kepuasan yang sukar untuk dijelaskan malah mereka dilihat amat sukar untuk meninggalkan tabiat itu.

Disebabkan kepuasan tersebut, mereka kerap menghisap rokok di kedai-kedai makan sahaja dan sebenarnya perbuatan tersebut adalah sangat membahayakan orang sekeliling.

Definisi bagi orang sekeliling yang menghidu asap rokok itu digelar sebagai perokok pasif (*secondhand smoker*) dan sebenarnya ia lebih membahayakan kesihatan lebih teruk daripada perokok sendiri.

Perokok pasif adalah individu yang tidak menghisap rokok namun menghirup asap rokok daripada perokok yang berada di dalam ruang sama.

Menurut Pegawai Perubatan Hospital Sultanah Aminah, Johor Bahru, Dr. Rasyiedah Rustam walaupun perokok pasif hanya menghidu asap rokok sahaja, mereka juga terdedah kepada masalah sistem pernafasan seperti Penyakit Sekatan Pulmonari Kronik (COPD).

Katanya, COPD adalah penyakit paru-paru yang akan menjejaskan fungsi organ selain menghecahkan keupayaan mereka



PEGAWAI Kesihatan Persekitaran Melaka Tengah, Norhaslina Ahmad menunjukkan tanda larangan merokok di semua premis makanan seperti yang ditetapkan kerajaan bermula 1 Januari lalu. – Gambar hiasan

MEDIK



RASYIEDAH

untuk bernafas. Ia adalah gangguan pernafasan kronik yang menjejaskan fungsi paru-paru dan menghecahkan aliran udara di dalam tubuh.

Jauhkan diri

“Ramai golongan perokok pasif mengambil mudah tentang penyakit itu walaupun COPD sudah wujud berpuluh tahun dan semakin berleluasa di negara ini malah, ia sebenarnya menghantui perokok tegar.

“Ramai yang sedar mengenai bahaya penyakit ini yang boleh membawa maut namun masih mengabaikannya sehingga

keadaan terlalu teruk dan kualiti kehidupan juga turut akan terjejas,” jelas Rasyiedah.

Ujarnya, perokok pasif boleh berdepan dengan kanser paru-paru atau lebih teruk, masalah komplikasi jantung akibat dari menghirup asap rokok terlalu kerap.

Berkongsi tentang bagaimana untuk mengurangkan jumlah perokok pasif dalam negara, Rasyiedah menasihati

golongan ini agar menjauhkan diri daripada perokok tegar bagi mengelakkan mereka berisiko mendapat penyakit tersebut.

“Isu utamanya di sini adalah perokok sendiri perlu berhenti merokok kerana asap yang dihembus itu sukar untuk dibendung atau dikawal. Asap itu sendiri boleh membahayakan kesihatan orang sekeliling terutamanya pada golongan kanak-kanak.

“Benar, memang sukar untuk menghentikan tabiat berkenaan tetapi perokok boleh cuba untuk berhenti perlahan-lahan seperti menghadiri kelas berhenti merokok yang terdapat di hospital kerajaan,” ujarnya.

PERBEZAAN paru-paru normal di sebelah kiri dengan paru-paru penghidap COPD di sebelah kanan. – Gambar hiasan

