

KEMPEN PENGGALAKAN  
**CARA HIDUP SIHAT**



**MEROKOK**



**Kementerian Kesihatan Malaysia**

# MEROKOK

## JANGAN BIARKAN JANTUNG ANDA TERCEKEK

- Dalam asap rokok, terdapat lebih dari 4000 bahan kimia yang membahayakan jantung anda dan yang paling berbahaya ialah **Nikotin** dan **Karbon Monoksid**.
- Nikotin adalah sejenis dadah yang menyebabkan ketagihan.
- Nikotin menambah kadar denyutan jantung, tekanan darah, asid lemak bebas dan kekekutan pletelet.
- Karbon Monoksid menggalakkan terjadinya arteriosklerosis.
- Merokok merendahkan paras HDL (lemak baik) dalam darah menyebabkan penyakit koronari jantung.
- Perokok menyimpan satu persepuluh partikel asap di dalam jantung mereka.
- Mereka yang tidak merokok lebih terdedah kepada nisbah nikotin dan karbon monoksid yang lebih tinggi daripada perokok.
- Manifestasi pertama yang biasa menyerang pesakit jantung akibat merokok ialah kematian secara mengejut.

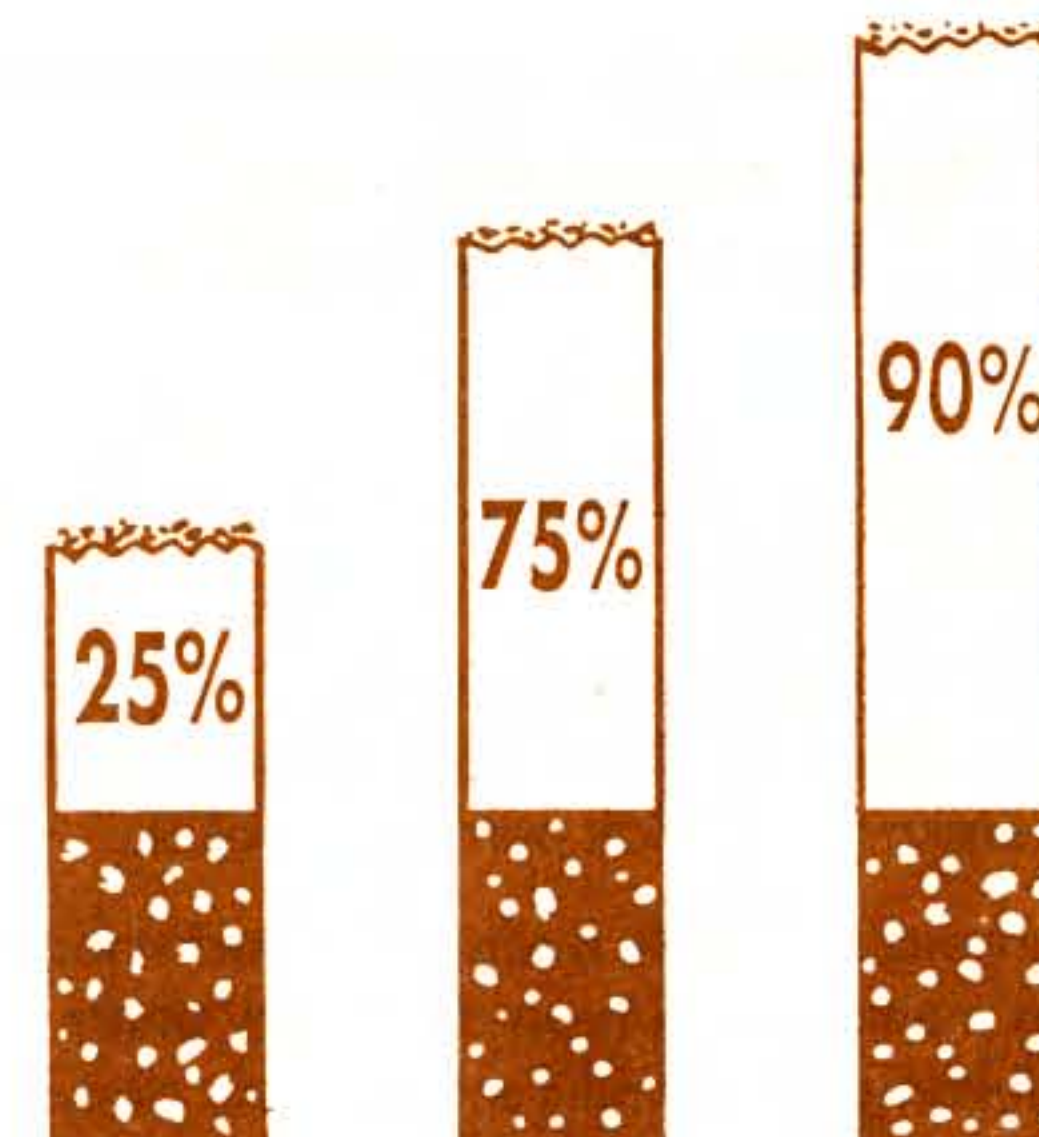


# MEROKOK

## PAHIT TETAPI BENAR



- Merokok merupakan penyebab utama gangguan kesihatan serta kematian sebelum masanya dan ia boleh dielakkan.
- Merokok mengakibatkan **25%** dari penyakit koronari jantung, **75%** dari penyakit saluran pernafasan kronik dan **90%** dari kesemua kes barah paru-paru.
- 25% daripada perokok yang ketagih merokok meninggal dunia akibat diserang penyakit yang berkaitan dengan merokok.
- Merokok menyebabkan komplikasi semasa mengandung dan penyakit pernafasan kanak-kanak.
- Merokok menggandakan risiko mati akibat serangan jantung.
- Perokok yang kuat merokok adalah lebih peluang untuk maut dalam usia muda akibat serangan jantung.



- Jika anda merokok lebih daripada 20 batang sehari, anda akan menghadapi 10 - 15 kali ganda risiko maut akibat serangan jantung jika dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.
- Antara tahun 1985-1989, adalah dianggarkan sebanyak 8733 orang mati di kalangan penduduk Malaysia akibat sakit jantung adalah disebabkan oleh tabiat merokok.
- **85%** daripada para remaja yang merokok menjadi perokok tetap kemudiannya.
- Daripada 8.3 juta kanak-kanak Malaysia, 20% akan merokok apabila mereka dewasa. Dianggarkan sekurang-kurangnya 425,000 orang daripada mereka akan menemui maut akibat diserang oleh penyakit yang berkaitan dengan merokok.



# MEROKOK

## **F** AEDAH YANG ANDA PEROLEHI JIKA ANDA BERHENTI MEROKOK

- Risiko penyakit jantung akan menurun jika anda berhenti merokok.
- Dalam setahun, risikonya akan banyak berkurang. Selepas 10-20, tahun ianya akan menyamai mereka yang tidak pernah merokok.
- Jika anda berhenti merokok, anda akan bertambah sihat, ia akan memperbaiki rupa diri anda, anda lebih dialu-alukan dalam majlis sosial, anda dapat menghentikan ketagihan merokok dan membolehkan anda hidup dengan jantung yang lebih sihat.



- Di negara-negara di mana kempen anti-merokok giat dijalankan, terdapat pengurangan dalam kadar penyakit yang berkaitan dengan merokok. Jadi berhentilah merokok sekarang.

**Langkah yang bijak ialah  
TIDAK CUBA MEROKOK.**

