



Rokok Mengakibatkan Kanser Paru-Paru

Asap rokok mengeluarkan hampir 4,000 bahan kimia beracun dan 53 dari bahan kimia ini boleh mengakibatkan kanser. Merokok menambahkan risiko penyakit merbahaya seperti kanser paru-paru. Ia merupakan kanser paling kerap dialami golongan lelaki dan amat berkait rapat dengan tabiat merokok. Jika anda mengalaminya, peluang untuk sembuh amat kecil sekali.

Selamatkan Diri Anda Dari Kanser Paru-Paru

- Setiap sedutan membawa padah.
- Kenapa harus meracuni diri?
- Jangan biarkan asap rokok merosakkan paru-paru anda.
- Selamatkan diri dari kanser paru-paru.
- Bertindak bijak, jangan merokok.

Keluarga Anda dan Orang Tersayang

Keluarga dan rakan-rakan anda pasti akan merasa amat sedih sekiranya mereka tahu bahawa anda sedang menderita akibat kanser paru-paru. Emosi insan-insan kesayangan anda akan terganggu apabila hidup anda menjadi hancur lebur dihadapan mata mereka. Kehidupan anda akan hanya berkisar pada keperluan perubatan yang membebankan.

Berhenti merokok - Kalau bukan untuk diri anda, lakukanlah untuk anak-anak anda.

Bahan Toksik Dalam Asap Rokok

Terdapat beribu-ribu jenis bahan kimia beracun di dalam asap rokok.

Di bawah hanya beberapa bahan-bahan dan di mana ia kerap dijumpai:



Berhenti Merokok Sekarang!

- Anda membunuh diri anda dan mereka yang di sekeliling anda.
- Buatlah keputusan bijak.
- Bebaskan diri anda dari ketagihan nikotin.
- Berhentilah sebelum terlambat.
- Selamatkanlah diri dan orang yang anda sayangi.
- Dapatkan bantuan perubatan untuk menolong anda berhenti merokok.



Tip Untuk Berhenti Merokok

- Pelajarilah tentang bahaya merokok.
- Umumkan keputusan anda untuk berhenti merokok kepada semua orang.
- Buangkan semua barangan yang ada kaitan dengan rokok, contohnya tempat abu rokok, pemetik api dan sebagainya.
- Minumlah banyak air, ini akan membantu membuang toksid dalam badan anda.
- Makanlah lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengurangkan ketagihan anda pada nikotin.
- Hiduplah secara aktif, kegiatan sukan akan membantu melancarkan aliran darah seluruh tubuh. Senaman juga boleh mengimbangkan suhu dan ketangkasan anggota tubuh badan. Bersenamlah kerana ia satu amalan yang baik.
- Elakkan tempat di mana merokok menjadi satu kebiasaan. Tempat-tempat seperti kelab malam, pusat karaoke dan bar.
- Belajarlah menolak tawaran merokok. Cuba untuk tidak merokok langsung kerana jika tidak ini akan menggugat usaha anda untuk berhenti merokok dan anda mungkin akan terdorong untuk merokok semula.



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia.
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my
BUT. 1,KKM (CETAK/PTB) 238/2008, BM 50,000



Persekitaran Bebas Asap Rokok

Taknak!
Merokok

Infoline berhenti merokok
03-8883 4400

www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my



Asap Rokok Mengancam Kanak-Kanak

Perokok pasif adalah orang yang dipaksa menyedut asap rokok basi yang datang dari perokok. Kepekatan bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok basi adalah lebih jika dibandingkan dengan kepekatan asap disedut oleh perokok secara aktif. Anak-anak yang didedahkan pada asap rokok basi ini mengalami risiko lebih tinggi untuk mengalami pelbagai masalah kesihatan. Mereka cenderung untuk mengalami masalah seperti batuk, asma serta jangkitan paru-paru dan telinga.

Berikan Anak-Anak Anda Kehidupan Yang Sihat

Mereka mungkin terpaksa mengidap penyakit yang berpanjangan disebabkan terdedah kepada asap rokok basi. Mereka akan membesar dengan dipercayai merokok adalah satu tabiat normal. Daya fikiran mereka mungkin menjadi lembap dan akhirnya akan hidup sengsara. Jangan lakukan ini pada mereka.

Berhenti merokok – Kalau bukan untuk diri anda, lakukanlah untuk anak-anak anda.

Asap Rokok Basi Memudaratkan Kanak-Kanak

- Anak-anak anda begitu bernilai, mereka membawa kegembiraan dan kebahagiaan kepada anda.
- Mengenangkan mereka akan membawa senyuman ke bibir anda.
- Jagalah mereka, sayangi mereka.
- Berikan anak-anak anda permulaan yang baik dalam kehidupan.
- Pastikan kesihatan mereka terjamin dan masa depan mereka cerah.
- Berhentilah meracuni mereka dengan asap rokok.



Rokok Mengakibatkan Mati Pucuk

- Rokok mengandungi berbagai-bagai bahan bahaya termasuk nikotin.
- Kebiasaan merokok menyebabkan penggantungan dan ketagihan nikotin.
- Nikotin menyebabkan saluran darah ke zakar menjadi sempit dan tersumbat. Dengan itu nikotin mengakibatkan mati pucuk.
- Kualiti sperma anda akan terganggu.
- Kemampuan menghasilkan ereksi akan berkurangan dan nafsu seks akan menjadi lemah.

Hubungan Seks Anda Akan Terganggu

- Hubungan seks adalah penting dalam kehidupan kita.
- Ia membantu anda menikmati perkahwinan yang indah.
- Selamatkan diri anda dari mati pucuk.
- Jangan biarkan diri anda menjadi mangsa nikotin.
- Bertindak bijak, jangan merokok.

Fikirkanlah Tentang Pasangan Anda

Perkahwinan adalah titik permulaan bagi hubungan indah yang suci murni. Mati pucuk akan menyumbang kepada ketidakpuasan dan mengakibatkan keretakan rumahtangga.

Jangan pentingkan diri anda, berhentilah merokok - Fikirkan tentang orang lain, fikirkan tentang pasangan anda.



Rokok Mengakibatkan Strok

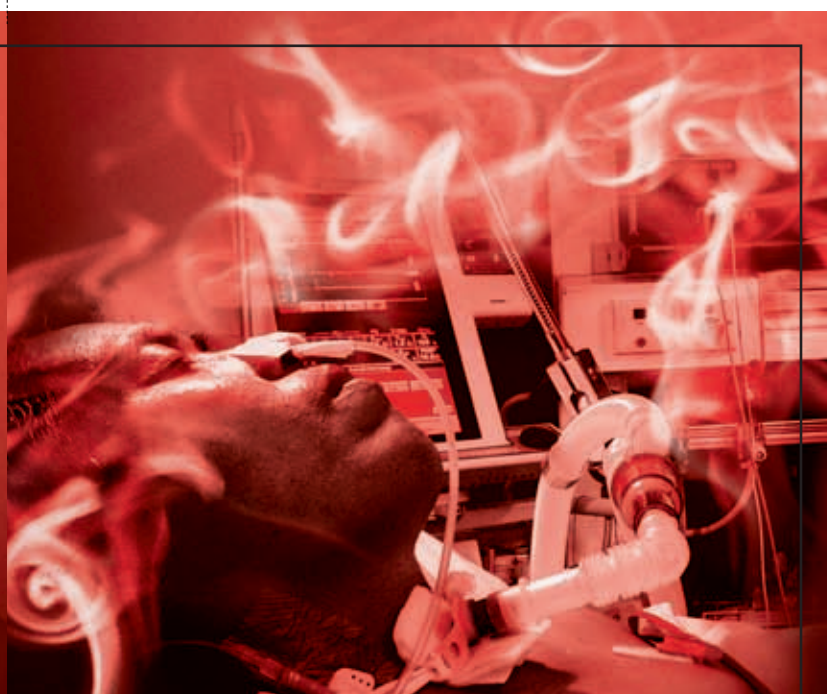
- Bahan kimia yang dibebaskan oleh asap rokok akan menjejaskan organ-organ dalam badan. Merokok menambahkan risiko penyakit berbahaya dan menyebabkan 10-12% dari kematian di Malaysia. Strok (Angin Ahmar) amat berkait rapat dengan tabiat merokok.
- Kesan nikotin yang disebabkan oleh merokok merosakkan saluran darah.
- Dinding salur darah akan menjadi tebal dan sempit, dan dengan itu aliran darah akan menjadi sukar.
- Strok disebabkan oleh salur darah tersumbat di dalam otak.
- Sebahagian badan anda mungkin akan lumpuh dan anda mungkin maut.

Kurangkan Risiko Anda Mendapat Strok

- Merokok menambahkan risiko strok (Angin Ahmar).
- Kurangkan risiko anda dengan berhenti merokok.
- Jangan biarkan diri anda dan keluarga anda hidup menderita.
- Bantulah diri anda.
- Amalkan cara hidup sihat.
- Jangan merokok.

Berhenti Merokok

- Jangan merokok. Masa depan yang hebat menanti anda dan keluarga anda.
- Lakukan aktiviti sihat seperti bersukan dan berhobi.
- Hidup akan lebih bermakna jika tidak terjerat dengan ketagihan yang membazirkan.
- Luahkannya dengan cara yang positif.
- Bergiat aktif. Bebaskan diri anda dari belunggu ketagihan.



Rokok Mengakibatkan Serangan Sakit Jantung

Merokok sememangnya satu tabiat buruk. Malangnya 50% dari golongan lelaki di Malaysia merokok. Merokok merupakan faktor risiko utama bagi penyakit bahaya dan menyebabkan 10-12% kematian di Malaysia. Serangan sakit jantung adalah berkait rapat dengan merokok.

Sayangkan Jantung Anda

- Merokok menambahkan risiko serangan sakit jantung.
- Kurangkan risiko anda dengan berhenti merokok.
- Jangan biarkan asap rokok membunuh anda.
- Jauhilah diri dari asap rokok basi.
- Belajarlah menyayangi jantung anda.
- Bantulah diri anda.
- Jangan merokok.

Fakta Membimbangkan Akibat Merokok

- 50% dari golongan lelaki di Malaysia adalah perokok.
- Di Kuala Lumpur, nisbah antara perokok lelaki dan wanita di bawah umur 30 tahun adalah 5:1.
- Kadar merokok dari golongan remaja dan wanita semakin meningkat. 25% dari pelajar sekolah berumur 15 tahun ke atas pernah mencuba merokok dan 70% dari kumpulan ini akan menjadi perokok apabila meninggalkan bangku sekolah.
- 60-75% dari asap rokok akan disedut oleh orang yang tidak merokok.
- Hanya 50% perokok akan dapat menjangkau umur 70 tahun.
- Rakyat Malaysia membelanjakan RM1.5 bilion setiap tahun untuk membeli rokok.