



LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

Asap rokok mengandung lebih daripada 4,000 jenis bahan kimia beracun antaranya nikotin, karbon monoksida dan tar.

Bahaya merokok

1

Nikotin boleh merosakkan saluran darah dan mengganggu pengaliran darah.

2

Nikotin juga akan mengecutkan saluran darah serta mengurangkan bekalan oksigen ke jantung dan seluruh badan.

3

Nikotin meningkatkan kadar denyutan jantung.

4

Karbon monoksida akan mengurangkan bekalan oksigen ke jantung dan seluruh badan.

5

Tar boleh menyebabkan pelbagai jenis barah.

