

Proses berhenti merokok

Mingguan Sarawak ed. 6/6/99

W/S 4

ROS LIWATY RAMLY

BOLEH dikatakan setiap perokok mengetahui dan menyedari bahawa merokok memudaratkan kesihatan.

Tetapi, kenapa mereka terus merokok? Seorang pakar perunding perubahan dada menegaskan merokok melibatkan ketagihan secara fisiologi, sama seperti penagihan dadah, dan jika sekali mencuba, amat sukar untuk berhenti kerana ia memberi kesan fizikal dan psikologi.

Dr Aziah Ahmad Mahayiddin dari Institut Perubatan Respiratori berkata, kebanyakan perokok mula merokok ketika kanak-kanak dan tidak tahu kesannya, maka berhenti merokok adalah satu proses.

Dr Aziah menggesa mereka yang mendapati sukar untuk berhenti merokok agar terus berusaha dengan gigih.

Beliau berkata, seorang perokok biasa, melakukan 72,000 sedutan setiap tahun, atau lebih 2,000,000 untuk seorang perokok berusia 45 tahun yang mula berjinak-jinak dengan rokok sejak umur 15 tahun.

Beliau menekankan ke-

banyakan perokok berusaha beberapa kali untuk berhenti merokok dan mereka pasti berjaya jika dicuba berulang kali.

"Ramai perokok gagal kerana mereka tidak begitu bersedia. Memberi pendidikan bagaimana dan apakah perubahan yang diharapkan berlaku apabila mereka berhenti merokok adalah penting," tambah Dr Aziah.

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menyarankan beberapa panduan berhenti merokok yang termasuk:

- Bersikap tabah apabila memutuskan untuk berhenti merokok kerana ia bukanlah sesuatu yang mudah memandangkan bahan-bahan tembakau mengandungi nikotina yang menjadikannya bahan ketagihan;
- Pilih tarikh sesuai untuk berhenti.
- Hapuskan bungkusan rokok dan alat-alat yang berkaitan dengannya seperti tempat abu rokok dan pemetik api.
- Jauhkan diri daripada tempat-tempat tumpuan umum dengan orang ramai merokok seperti kelab malam, dan belajar

menghindari tabiat yang merangsang anda untuk merokok seperti selepas makan;

- Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang menggunakan tangan dan cuba melupakan tabiat merokok;

atau perubahan positif iaitu tubuh anda pulih akibat bertahun-tahun ketagihan merokok, tetapi kebanyakan perokok akan salah tafsir dan ini menyebabkan mereka kembali merokok," katanya.

Dr Aziah menjelaskan

PETIKAN

Ramai perokok gagal kerana mereka tidak begitu bersedia. Memberi pendidikan bagaimana dan apakah perubahan yang diharapkan berlaku apabila mereka berhenti merokok adalah penting.

- Usah bimbang tentang berat badan yang meningkat hinggalah anda benar-benar berjaya; dan
- Dapatkan sokongan daripada keluarga dan kawan-kawan.

Menurut Dr Aziah, apabila perokok mula-mula berhenti merokok, mereka kadang-kadang mengalami gejala *withdrawal* iaitu keinginan yang datang sekejap-sekejap.

"Ini merupakan tanda

kesan paling awal, katakan dalam masa 20 minit anda menghisap rokok yang terakhir, tekanan darah akan jatuh kepada normal disebabkan pelepasan kesan "vasoconstrictive" yang menyebabkan penguncupan saluran darah.

Kadar denyutan jantung juga kembali normal melalui mekanisme yang sama dan suhu tangan serta kaki bertambah kepada normal disebabkan aliran darah yang lebih baik, tambah-

nya.

Beliau berkata, selepas lapan jam, rasa pening-pening lalat akan dirasai kerana tahap gas berbahaya karbon monoksida dalam darah mulai jatuh dan bekalan oksigen ke bahagian otak bertambah.

Perasaan berdenyut-denyut juga dapat dirasai, mungkin sebagai satu petanda menunjukkan darah mengalir ke tangan dan kaki dengan baik, kata Dr Aziah.

Setelah tiga hari, beliau percaya peluang untuk menerima serangan jantung berkurangan kerana diketahui umum bahawa merokok merangsang peningkatan sejenis kimia yang berperanan besar menyebabkan kekejangan otot.

Beliau berkata, berjuta-juta rambut halus dipanggil "cilia", yang berfungsi menjaga pengaliran udara supaya bersih, mula membersihkan kotoran dihasilkan habuk rokok dan ini boleh menyebabkan batuk sementara.

Dr Aziah menekankan selera makan juga bertambah disebabkan kurangnya nikotina yang sebelum ini bertanggungjawab menyekat selera.

Dalam tempoh ini, beliau berkata keupayaan untuk menghidu dan merasa meningkat kerana saraf

periferai mula tumbuh kembali menyebabkan sedikit tekak dan ulser mulut turut berlaku, kemungkinan disebabkan perubahan kimia dan bakteria di dalam mulut.

"Ketagihan kuat untuk merokok berulang dari masa ke masa tetapi lamakelamaan akan berakhir," katanya.

Dalam masa dua minggu hingga tiga bulan, Dr Aziah menjelaskan peredaran bertambah baik dan bekas perokok mendapati senang untuk berjalan dan bernafas.

Beliau percaya perasaan cemas, lekas marah dan hilang penumpuan juga berlaku dan ini semua disebabkan oleh pergolakan untuk memecah tabiat yang lama dan menyesuaikan diri dengan masalah fizikal.

Untuk kesan jangka panjang, Dr Aziah berkata, ia boleh mencegah penyakit barah paru-paru, penyakit jantung, bronkitis kronik, emfisema, strok dan ulser perut, malah menjimatkan wang.

Kini, jawapan adalah di tangan anda sama ada untuk terus menghela hisapan maut itu atau sebaliknya.

Hakikatnya, merokok membunuh hampir 5,000 rakyat Malaysia setiap tahun. — Bernama

(General)