

Utusan Sarawak
12/6/97
"Wacana" m/s 4

Bergelut dengan risiko merokok



MEROKOK kini sudah menjadi isu hangat terutama di kalangan pelajar. Kebanyakannya menganggap ia sebagai satu trend sehingga ada yang tidak segan silu merokok di hadapan orang ramai dengan mengenakan pakaian seragam.

Tidak kurang pula yang melakukannya untuk mendapatkan perhatian atau menunjukkan kelelakannya sehingga menyebabkan satu kebanggaan pula kepada mereka apabila mengamalkan tabiat merokok.

Dan kerana itu pelbagai program dijalankan bagi mengelakkan perkara ini daripada berleluasa. Sememangnya sejak dahulu telah dicadangkan bahawa merokok membahayakan kesihatan malah ia tertulis di kotak rokok.

Bagaimanapun ia tidak lebih daripada hiasan semata-mata kerana tiada sesiapa pun yang menghiraukan amaran tersebut. Pembeli rokok tetap ramai bahkan ia mula berjangkit kepada pelajar sekolah dan di kalangan gadis remaja. Amaran tersebut

bagaikan tidak memberi apa-apa makna kepada mereka.

Ini kerana sebilangan orang berpendapat bahawa merokok boleh menenangkan fikiran dan membuatkan seseorang itu semakin asyik melakukan kerja. Segala tekanan yang membelenggu juga akan hilang setelah merokok. Sehingga ada yang tidak dapat melakukan sebarang pekerjaan jika tidak merokok.

Biarpun terdapat larangan tidak boleh merokok di sesebuah tempat, tetap kelihatan ada di antaranya yang mencuri-curi untuk merokok. Bagi mereka, rokok merupakan sebahagian daripada barang keperluan sehari-hari.

Seminar atau pendedahan tentang akibat merokok yang kerap diadakan untuk melakukan pencegahan ini bagaikan tidak memberikan apa-apa kesan kepada mereka. Malah, ada di antara mereka langsung tidak menghiraukan amaran di tempat tertentu, misalnya, di dalam bas.

Banyak tempat kerja dikelilingi oleh bahan kimia

yang mengancam kesihatan manusia. Misalnya, debu mineral yang naik ke udara, berbagai-bagai jenis gas, asap dan wap air yang dapat muncul di banyak tempat. Semua ini berpotensi membahayakan kesihatan. Dalam beberapa kes akibat yang merosakkan itu dapat menjadi lebih parah apabila disatukan dengan akibat daripada kebiasaan merokok.

Merokok semakin meningkatkan risiko mendapatkan kanser.

Kegiatan itu juga meningkatkan risiko mendapatkan penyakit paru-paru dan asma yang berhubungan dengan pendedahan kepada debu serta bahan kimia tertentu.

Orang yang mempunyai kebiasaan merokok semasa hidup sahaja mempunyai risiko 50 peratus meninggal kerana tembakau, separuh daripada mereka akan meninggal sebelum berusia 70 tahun, bererti kehilangan 22 tahun harapan hidup yang normal.

Dengan merokok sahaja seorang perokok aktif menghirup asap yang mengandungi lebih dari-



pada 4,000 bahan kimia seperti nikotin, CO, HCN dan NH₄.

Ia juga turut membahayakan mereka yang berada di sekeliling yang turut tersedut asap rokok berkenaan. Asap ini apabila disedut tidak hanya akan merosak dan memicu kanser paru-paru, tetapi juga menghalang peredaran oksigen ke seluruh tubuh.

Merokok merupakan hak individu dan setakat ini tidak ada undang-undang yang melarang setiap orang merokok. Justeru bagaimana mahu mengatasi masalah ini sedangkan perokok tidak pernah ambil peduli tentang bahaya merokok?

Sebilangannya yang sudah menjadikannya sebagai tabiat amat sukar untuk berhenti merokok. Mereka dan rokok sudah seperti irama dan lagu yang seiringan dan tidak boleh dipisahkan. Bagaimanapun di mana ada ke-mahuan di situ pasti ada

Oleh
BUDI WIDYASTUTI

jalan. Diakui tidak mudah untuk membuang tabiat tersebut tetapi jika dilakukan dengan bersungguh-sungguh pasti akan menemui kejayaan juga. Ia hendaklah dilakukan secara berperingkat-peringkat. Mungkin kalau kebiasaannya tujuh batang, boleh dikurangkan kepada enam atau lima batang dan demikianlah seterusnya.

Lama kelamaan, ia akan berkurangan sehingga kepada satu tahap berhenti. Atau ketika berasa ketagihan untuk merokok gantikannya dengan sesuatu yang tidak mendatangkan kemudatan.

Kata pepatah melentur buluh biarlah dari rebungannya. Ibu bapa memainkan peranan penting dalam mendidik anak-anak agar tidak terikut-ikut dengan tabiat merokok. Ada di kalangan ibu bapa ini melarang anak-anak mereka

merokok tetapi mereka sendiri menunjukkan contoh yang kurang baik.

Akibatnya, amaran itu tidak dipedulikan. Justeru itu ibu bapa perlu menunjukkan contoh yang baik. Demikian pula keadaan-nya di sekolah. Guru-guru perlu memberikan teladan

yang baik kepada pelajar.

Selain itu mungkin pihak kerajaan boleh mengambil langkah mengah-ramkan penanaman tembakau sebagaimana halnya dengan penanaman ganja. Kerana jika tembakau terus ditanam dan rokok tetap dijual di pa-

saran, pembelinya juga akan terus ada dan tabiat merokok tidak akan dapat dibanteras sampai bila-bila.

Tambahan pula setakat ini pendedahan tentang bahayanya merokok tidak memberikan kesan kepada perokok.