

Berhenti merokok

Kenapakah saya patut berhenti merokok?

Kenapa susah sangat untuk berhenti?

Menyediakan diri

Adakah saya perlukan rawatan untuk membantu saya berhenti merokok?

Rujukan

Kenapakah saya patut berhenti merokok?

Statistik menunjukkan bahawa:

Setiap tahun
>19,000
warga Malaysia dibunuh oleh penyakit yang disebabkan oleh merokok



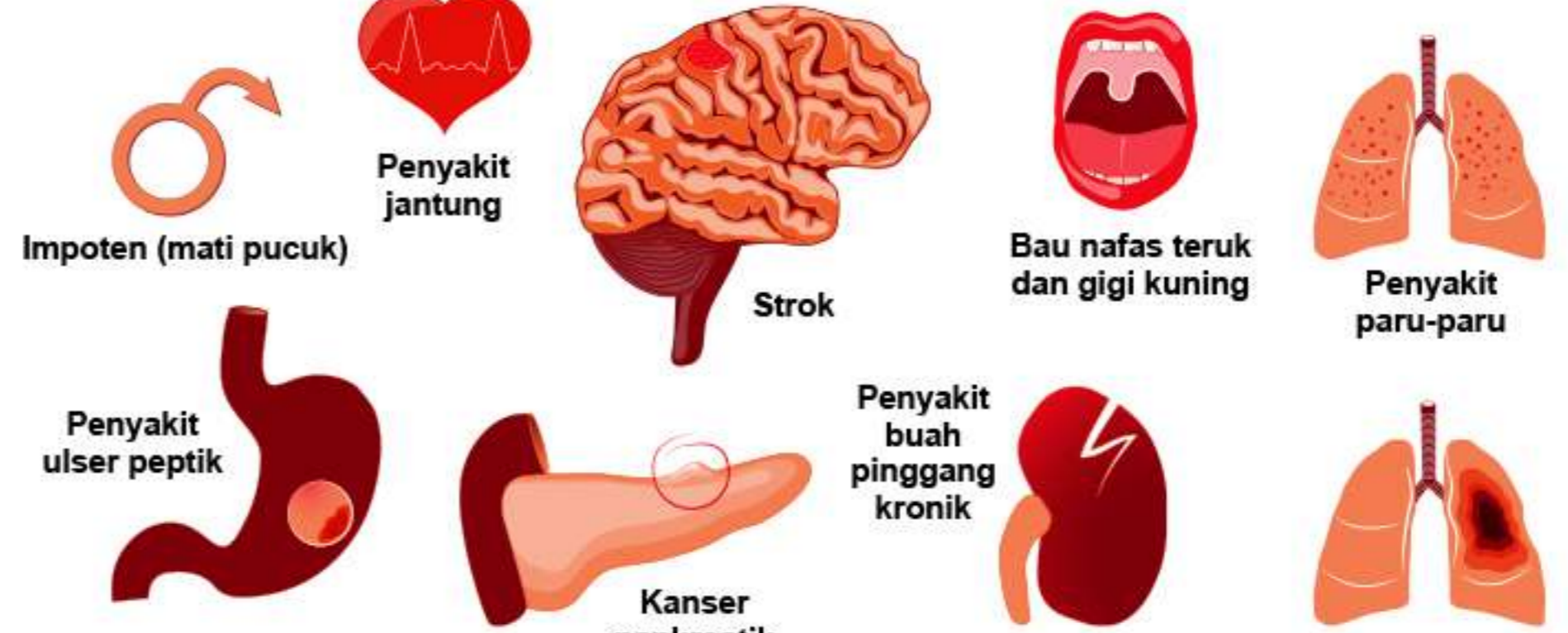
>126,000 kanak-kanak dan
>4.1 juta orang dewasa
terus mengguna tembakau setiap hari

Adakah anda terdiri daripada mereka yang belum berhenti merokok? Anda mungkin pernah terdengar mengenai manfaat-manfaat berhenti merokok tetapi belum lagi bersedia menyerahkan keseronokan yang anda nikmati saat-saat selepas anda menyalakan rokok. Namun demikian, ia penting untuk mengingatkan diri bahawa kesan sampingan yang disebabkan oleh rokok mempunyai akibat-akibat yang lebih serius daripada keseronokan yang anda nikmati semasa merokok.



Merokok adalah berbahaya kepada hampir semua organ-organ badan anda kerana setiap batang rokok yang anda hisap mengandungi lebih daripada 7,000 bahan-bahan kimia, beratus-ratus daripadanya – termasuk nikotina dan karbon monoksida – meracuni badan anda.²

Merokok dikaitkan dengan lebih daripada 40 penyakit dan keadaan.³ Keadaan-keadaan ini termasuk³⁻⁵:



Jika anda sedang hamil, merokok atau perokok sekunder (pasif) boleh membahayakan anda dan bayi anda – ia boleh menyebabkan kesusahan seperti penyalinan pramasa (untuk ibu), dan juga berat badan lahir rendah, kematian bayi mengejut (sudden infant death) dan penyakit pernafasan (untuk bayi).²

Mengewap (vape): Adakah ia lebih selamat daripada merokok?⁶

Mengewap dengan rokok elektronik semakin popular pada masa kini. Walaupun isu keselamatan mengewap masih mendapat perbalahan, ia penting untuk mengetahui bahawa semua rokok elektronik (termasuk yang dinyatakan bahawa ia bebas dari nikotina), mengandungi nikotina yang boleh menyebabkan anda ketagih dan berbahaya kepada badan anda!



Kenapa susah sangat untuk berhenti?

Mungkin anda pernah cuba berhenti merokok, tetapi tidak berjaya. Adakah sebab-sebab berikut menghalang anda?

1. Keinginan merokok terlalu kuat

Rokok mengandungi bahan kimia – nikotina – yang menyebabkan anda ketagih kepadanya. Kesan ketagihan nikotina boleh menjadi sekuat heroin. Ketagihan nikotina sangat susah diatasi kerana ia menjejaskan otak anda dengan membuat reseptor-reseptor nikotina yang berlebihan untuk memuatkan dos-dos nikotina yang besar dari tembakau.^{7,8}



2. Saya tidak tahan perasaan sindrom sarak

Anda berasa kerisauan, cepat marah dan berkeinginan kuat untuk nikotina apabila anda berhenti "menyuap" diri dengan rokok. Fenomena ini dikenali sebagai sindrom sarak. Ia berlaku kerana otak berhenti mendapat nikotina yang biasanya diterima.^{7,8} Simptom-simptom sindrom sarak termasuk³:

- Batuk
- Pening
- Sakit kepala
- Otot kebas atau sakit
- Sembelit
- Loya
- Sakit perut
- Tidak dapat tidur
- Tidak dapat menumpukan perhatian
- Kerisauan

Seteruk-teruk perasaan anda semasa mengalami simptom-simptom ini, ia adalah tanda baik yang menunjukkan badan anda sedang dipulihkan, dan akan hilang selepas 3-14 hari. Bincang dengan doktor anda jika anda menghadapi masalah menangani simptom-simptom.

3. Saya tidak boleh membuat aktiviti harian saya tanpa rokok

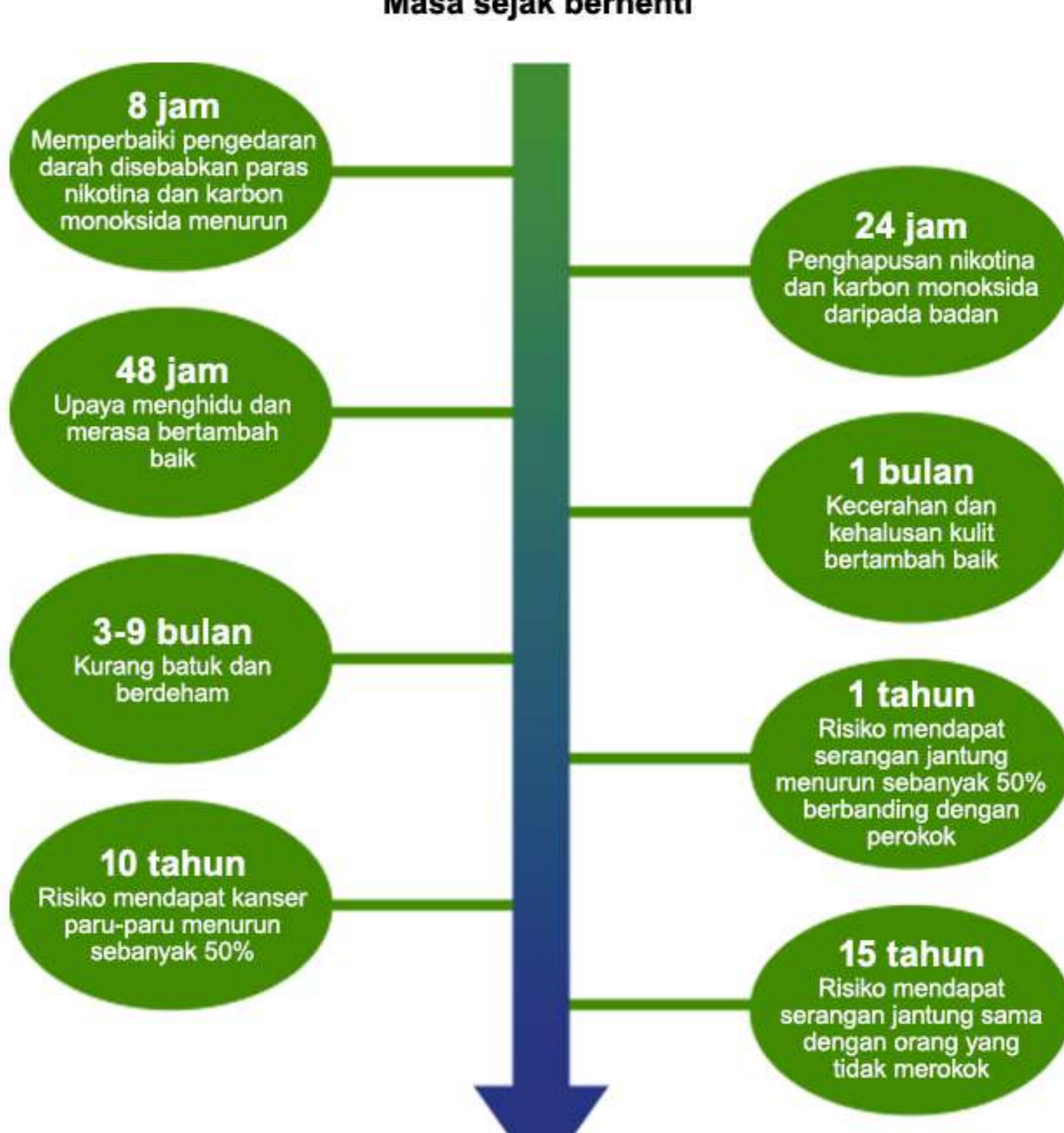
Ini bermaksud anda terikat secara psikologi kepada merokok dan telah membuat rokok sebahagian daripada hidup anda. Rokok membantu anda bangun tidur setiap pagi, menenangkan anda semasa anda terkenak atau sedih, dan memberikan ganjaran untuk pencapaian anda.⁷

4. Saya takut berat badan menambah apabila saya berhenti merokok³

Metabolism anda mungkin akan perlahan apabila anda berhenti merokok; namun, anda masih boleh mengekalkan kadar metabolisme anda tinggi dengan kerap bersenam. Anda juga boleh mengekalkan berat badan anda di julat yang sihat dengan memakan diet yang sihat.⁹

La memang susah untuk berhenti, tetapi anda tidak boleh putus asa untuk mencuba. Keazaman anda ialah faktor terutama untuk membantu anda mengatasi saat-saat susah yang anda mungkin alami semasa proses ini. Sebenarnya, manfaat kesihatan daripada berhenti merokok boleh didapati serta merta!¹²

Masa sejak berhenti



Berikut adalah sebab-sebab anda patut mempertimbangkan dengan serius mengenai berhenti merokok³:



Menyediakan diri

Adakah anda berfikir untuk berhenti merokok selepas mengetahui kebaikannya? Sebelum anda bermula, ia adalah penting untuk anda mengetahui sebab anda mula merokok terlebih dahulu (adakah ia kerana tekanan daripada kawan, emosi atau persekitaran anda?), dan apakah sebabnya anda ingin berhenti sekarang (adakah ia kerana kesihatan anda, keluarga atau untuk menjimatkan duit?). Dengan mengetahui semua hal ini, anda boleh menguruskan kehidupan seharian anda tanpa merokok dan kemungkinan anda berjaya berhenti akan lebih tinggi.³



Cadangan-cadangan berikut mungkin berguna untuk mengatasi keinginan nikotina anda.^{3,10}

1. Tetapkan tarikh anda berhenti.
2. Buangkan semua rokok, bekas abu rokok dan pemetik api yang terdapat dalam rumah, kenderaan dan pejabat anda.
3. Letakkan nota-nota kecil mengenai matlamat anda dan letakkan pada tempat-tempat yang senang dilihat.
4. Galakkan diri anda dan berbangga setiap kali anda mengatasi keinginan merokok.
5. Kekalkan semangat yang kuat untuk berhenti. Selalu ingatkan diri bahawa anda bukan perokok lagi.
6. Dapatkan teman untuk berhenti bersama anda.
7. Dapatkan sokongan daripada keluarga, sahabat karib dan teman sekerja.
8. Atasi sindrom sarak anda. Jika keinginan untuk merokok naik, buat aktiviti yang boleh menenangkan anda (contohnya, mengemas rumah, membaca, atau bersenam).
9. Belanja diri sendiri atau keluarga dengan duit yang anda jimat daripada berhenti membeli rokok.
10. Dapatkan pertolongan dan sokongan daripada Klinik Berhenti Merokok tempatan (anda boleh mendapatkan lebih banyak maklumat daripada laman web Institut Jantung Negara dan Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia). Kemungkinan anda berjaya adalah 4 kali lebih tinggi dengan pertolongan perubatan yang betul.¹¹

Adakah saya perlukan rawatan untuk membantu saya berhenti merokok?

Sesetengah individu boleh berhenti merokok tanpa peralatan, terapi atau ubat (iaitu berhenti dengan begitu sahaja).^{1,3} Untuk membuat ia lebih senang untuk berhenti, anda mungkin perlu berhenti dengan menurunkan kekerapan anda merokok dengan perlahan-lahan beberapa minggu sebelum tarikh sasaran anda.³ Namun demikian, jika anda rasa rawatan perubatan mungkin boleh membantu anda mencapai sasaran anda dengan lebih baik, anda boleh mempertimbangkan terapi penggantian nikotina atau tiada nikotina:



1. Terapi penggantian nikotina (nicotine replacement therapy - NRT)

- Ubat belian kaunter yang digunakan untuk menenangkan simptom-simptom sarak dan mengurangkan keinginan untuk merokok.¹¹
- Didapati dalam bentuk tempalanan, gum dan lozenges

2. Ubat bukan NRT (ubat preskripsi)³

- Membantu menenangkan keinginan nikotina dan simptom-simptom sarak¹¹
- Mungkin boleh meningkatkan kemungkinan anda berjaya berhenti sebanyak 2 kali⁹
- Mungkin membantu anda memperlahankan tambahan berat badan untuk beberapa bulan yang pertama⁹
- Didapati dalam bentuk pil (contohnya, varenicline)

Anda boleh bincang dengan doktor atau ahli farmasi anda untuk mengetahui cara berhenti merokok yang paling sesuai dengan anda.

La masih belum terlambat untuk anda membuat keputusan untuk berhenti merokok sekarang. Keputusan ini dijamin memberi manfaat kepada anda dan orang kesayangan. Oleh itu, ambillah langkah pertama anda pada hari ini!

Jika anda telah berhenti merokok, ia adalah penting untuk tidak membenarkan rokok kembali dalam hidup anda lagi.

Rujukan

1. National Cancer Society Malaysia. Quit like a champ. Available at <http://www.cancer.org.my/quitlikeachamp/>. Accessed 19 September, 2019.
2. World Lung Foundation. The tobacco atlas fifth edition; 2015.
3. Ministry of Health Malaysia. A smart decision brings positive benefits; 2008.
4. Fuchs CS, et al. *Arch Intern Med* 1996;156:2255-2260.
5. Hallan SI, Orth SR. *Kidney Int* 2011;80:516-523.
6. American Lung Association. E-cigarettes and lung health. Available at <http://www.lung.org/stop-smoking/smokin-g-facts/e-cigarettes-and-lung-health.html>. Accessed 19 September, 2019.
7. Diabetes Malaysia. Quit smoking. Available at <http://www.diabetians.org.my/health-info>. Accessed 8 October, 2019.
8. Smokefree.gov. 18 ways smoking affects your health. Available at <http://smokefree.gov/health-effects>. Accessed 19 September, 2019.
9. NHS choices. Stop smoking without putting on weight. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/smoking/pages/weightgain.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
10. National Heart Institute. Quit smoking clinic. Available at <http://www.ijn.com.my/support-service/quit-smoking-clinic/>. Accessed 19 September, 2019.
11. Galanti LM. *Vasc Health Risk Manag* 2008;4:837-845.