



Iltizam Kerajaan Malaysia dalam ‘memujuk’ rakyat Malaysia berhenti merokok sangat jelas. Pada tahun 2020 sahaja, Kementerian Kesihatan telah membelanjakan RM2.8 juta bagi memberi rawatan berhenti merokok atau farmakologi ini, iaitu peningkatan sebanyak hampir 30% daripada tahun sebelumnya. Hasilnya, seramai 18,600 orang prokok tegar telah berjaya membuang terus tabiat buruk tersebut. Walau bagaimanapun, menurut statistik WHO yang tertera di laman sesawang PMI, terdapat lebih kurang 1 bilion perokok hari ini, dan jumlah ini dijangka akan terus bertambah, umpama suatu pandemik.

Bagi yang tidak pernah merokok, pasti akan tertanya-tanya kenapa mereka masih merokok, sedangkan semua orang tahu akan bahayanya, dan betapa tinggi kos yang terlibat, baik untuk berhenti, mahupun untuk terus merokok. Namun, tak semua orang akan terkesan bila dihidangkan dengan angka dan statistik sebegini. Bagi mereka, itu sememangnya tugas hakiki kerajaan, dan tiada kaitan dengan mereka serta keluarga.

### **Jika anda tergolong dalam kalangan ‘mereka’, perenggan-perenggan seterusnya ditujukan khas buat anda.**

Mungkin anda sudah tahu, bahawa asap rokok itu berbahaya. Lebih 6,000 bahan kimia yang terhasil daripada tembakau yang dibakar boleh mengakibatkan kanser dan penyakit-penyakit kardiovaskular yang lain. Tetapi, tahukah anda bahawa asap daripada rokok anda itu bukan saja akan masuk ke paru-paru anda sendiri, malah juga orang-orang di sekeliling anda, baik yang terhidu secara sengaja atau sebaliknya? Dan tahukah anda lagi, risiko untuk mereka hidapi penyakit-penyakit kronik adalah sama tinggi dengan anda, akibat asap rokok anda tadi?

Benar, mereka lah yang dinamakan ‘perokok pasif’. Lebih 3,000 pesakit kanser paru-paru di Amerika Syarikat yang mati setiap tahun merupakan perokok pasif. Kajian oleh Universiti Sains Malaysia pula menyatakan bahawa lebih 600,000 orang mati setiap tahun akibat terdedah kepada asap rokok basi, iaitu sisa asap rokok yang melekat di persekitaran, termasuk perabot, pakaian, dinding rumah dan sebagainya. Ya, kesannya tidak terhenti semudah anda mematikan putung rokok anda!

Kajian WHO menunjukkan bahawa wanita yang bersuamikan perokok berdepan risiko 30% lebih tinggi untuk mendapat barah paru-paru. Kanak-kanak di bawah 5 tahun yang terdedah kepada asap rokok pula terpaksa berdepan risiko menghidap jangkitan telinga, jangkitan saluran pernafasan dan sindrom kematian bayi secara mengejut (SIDS).

Adakah adil untuk ‘menghukum’ mereka semua hanya kerana ketidakmampuan anda menangani ketagihan yang anda ciptakan sendiri? Berbaloikah terus menjaga ego sendiri, sambil melihat anak isteri menderita di depan mata?

Solusi terbaik tetaplah terus berhenti menggunakan tembakau dan nikotin, namun langkah yang lebih logik dan praktikal buat masa ini adalah untuk mengelak daripada menghasilkan asap rokok. Sebab itulah, pakar di PMI dan seluruh dunia konsisten menggunakan kemajuan sains serta teknologi untuk mencipta produk rokok alternatif yang tidak melibatkan pembakaran, seperti ‘heated tobacco products’ (HTP), ‘MESH vaping system (MVS) dan sebagainya. Tanpa pembakaran, asap rokok pun akan lenyap, sekaligus risiko penyakit kronik akibat rokok pun pasti akan berkurangan.

## **REFERENCES**

- <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/merokok-lebih-27000-kematian-rakyat-malaysia-seti-ap-tahun-pengamal-perubatan-347776>
- [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/Umum/e-Mag\\_Speakout\\_Edition\\_2019.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/Umum/e-Mag_Speakout_Edition_2019.pdf)
- <https://www.pmiscience.com/en/smoke-free/combustion/>
- <https://www.pmiscience.com/en/smoke-free/the-role-of-smoke-free-products-in-tobacco-harm-reduction/>
- <https://www.pmiscience.com/en/smoke-free/tobacco-regulation/>
- <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/11/647698/rm28-juta-untuk-rawatan-berhenti-merokok-metrotv>
- <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/01/643633/18600-perokok-berhenti-merokok-menerusi-program-klinik-berhenti>
- <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/what-its-quit-smoking>
- <https://penawaracun.usm.my/bil-38/1388-asap-rokok-basi-dedahkan-faktanya>
- <http://myquit.usm.my/index.php/ms/ketahui-fakta/ketahui-bahaya-asap-rokok-basi>