

# TUBUH SEORANG PEROKOK

komplikasi selama masa kehamilan meningkatkan resiko kelahiran bayi. Merokok selama masa kehamilan meningkatkan resiko kelahiran bayi dengan berat badan rendah dan masalah kesehatan sesudahnya. Kegagalan kehamilan / abortus terjadi 2 – 3 kali lebih besar pada wanita perokok, angka yang sama berlaku juga untuk kelahiran / kematian karena kurang oksigen pada janin dan plasenta yang abnormal karena tercemar oleh karbon monoksida dan nikotin dalam asap rokok. Sindrom kematian bayi mendadak / sudden infant death juga dihubungkan dengan pemakaian tembakau. Tambahan pula rokok dapat menurunkan kadar estrogen yang menyebabkan terjadinya menopause dini.

## Kerusakan Sperma

Rokok dapat menyebabkan deformasi pada sperma dan kerusakan pada DNANYA sehingga menyebabkan aborsi / anomaly congenital. Beberapa studi menemukan bahwa pria yang merokok meningkatkan resiko menjadi ayah dari anak yang berbakat kanker. Rokok juga memperkecil jumlah sperma dan mengakibatkan infertilitas (kemandulan).

## Psoriasis

Berkembangnya psoriasis / inflamasi noncontageous pada kulit yang menyisakan bercak-bercak merah berair dan gatal 2 – 3 kali lebih besar terjadi pada perokok.

## Penyakit Beurger

Penyakit yang juga dikenal dengan throaboangiosisobliteran ini adalah terjadi inflamasi pada arteri vena dan syaraf utama kaki yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah dan bila dibiarkan tanpa perawatan akan mengarah terhambatnya aliran darah dan bila dibiarkan tanpa perawatan akan mengarah ke gangren ( matinya jaringan tubuh) sehingga pasien perlu diamputasi.

## Kanker

Telah ditetapkan bahwa asap rokok mengandung lebih dari 40 macam zat karsinogen. Kemungkinan timbulnya kanker paru pada perokok 22 kali lebih besar dari pada non perokok, kanker hidung 2 kali lebih besar; lidah, mulut, kelenjar ludah, dan pharynx 6 – 7 kali lebih besar; larynx 10 – 18 kali lebih besar; lambung 2 – 3 kali lebih besar; ginjal 5 kali lebih besar; kandung kemih 3 kali lebih besar; anus 5 – 6 lebih besar.

WHO Geneva 2002

## BERHENTI MEROKOK SEKARANG!

KEUNTUNGAN BERHENTI MEROKOK DAPAT SEGERA DIRASAKAN

**6 JAM** sesudah berhenti merokok, denyut nadi dan tekanan darah kembali normal.

**12 JAM** setelah berhenti merokok, karbon monoksida (CO<sub>2</sub>), meninggalkan sistem peredaran darah dan pernapasan.

**1 HARI** setelah berhenti merokok, tekanan darah lebih dan kegiatan jantung lebih kuat.

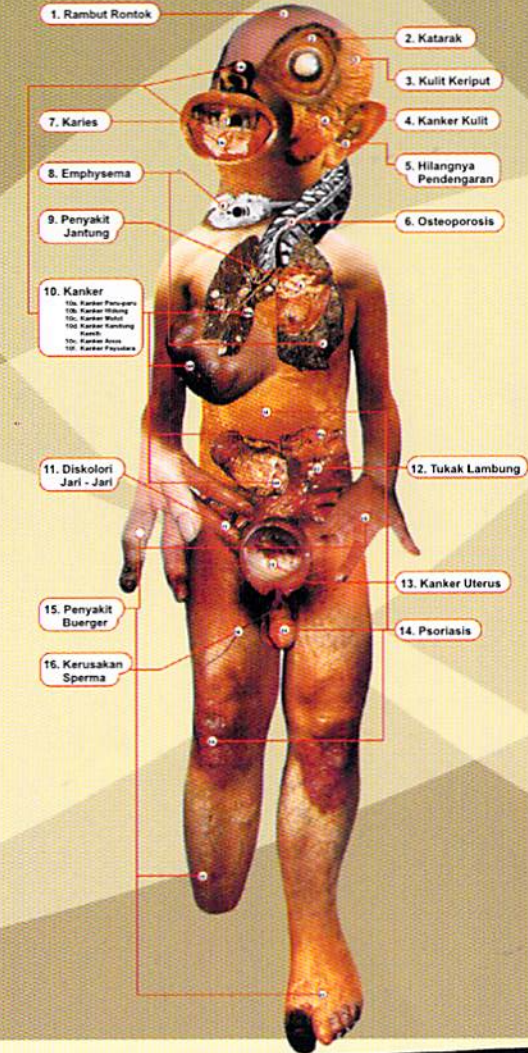
**1 TAHUN** setelah berhenti merokok, resiko serangan jantung menurun sampai setengah dibandingkan dengan perokok aktif.

**5 – 15 TAHUN** setelah berhenti merokok, resiko stroke menurun sampai tingkat bukan perokok.

**10 TAHUN** setelah berhenti merokok, resiko kanker paru menurun sampai setengah dibandingkan dengan perokok aktif.

**15 TAHUN** setelah berhenti merokok, resiko serangan jantung menurun sampai tingkat bukan perokok jika berhenti sebelum timbul penyakit.

Untuk lebih efektif imbangi dengan hidup sehat,  
Lakukan aktifitas fisik dan konsumsi gizi seimbang.



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL

**DINAS KESEHATAN**

Jl. Dr. Soetomo Slawi Telp. (0283) 491644

# Menurut WHO

Setiap 6,5 detik satu meninggal karena rokok. Riset memperkirakan bahwa orang yang mulai merokok pada usia remaja (70% perokok mulai pada usia ini) dan terus menerus merokok sampai 2 dekade atau lebih, akan meninggal 20-25 tahun lebih awal dari orang yang tidak pernah menyentuh rokok. Rokok bukan hanya menyebabkan kanker paru-paru penyakit jantung dan masalah kesehatan yang serius. Dibawah ini ada beberapa efek samping akibat rokok yang jarang dipublikasikan, mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki.

## Rambut Rontok

Rokok memperlemah kekebalan, sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit seperti lupus erythematosus yang menyebabkan rambut rontok, sariawan mulut, dan erupsi cutan (bintik merah) diwajah, kulit kepala dan tangan.

## Katarak

Merokok dipercaya dapat memperburuk kondisi mata. Katarak, yaitu memutihnya lensa mata yang menghalangi masuknya cahaya dan menyebabkan kebutaan, 40% terjadi pada perokok. Rokok dapat menyebabkan katarak dengan cara mengiritasi mata dengan terlepasnya zat-zat kimia dalam paru yang oleh aliran darah dibawa sampai ke mata.

## Kulit Keriput

Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena rusaknya protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A dan terhambatnya aliran darah. Kulit perokok menjadi kering dan keriput terutama di daerah bibir mata.

## Hilangnya Pendengaran

Karena tembakau menyebabkan timbulnya endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menghambat laju aliran darah ke dalam telinga bagian dalam, perokok dapat kehilangan pendengaran lebih awal daripada orang yang tidak merokok atau lebih mudah kehilangan pendengaran karena infeksi telinga atau suara yang keras. Lebih beresiko untuk terkena infeksi telinga bagian tengah yang dapat mengarah pada komplikasi yang lebih jauh seperti meningitis dan paralisis wajah, bagi perokok beresiko 3 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak merokok.

## Kanker Kulit

Merokok mengakibatkan kemungkinan kematian lebih tinggi akibat memperparah penyakit yang diderita. Diduga bahwa perokok beresiko menderita cutaneous squamous cell cancer, sejenis kanker yang meninggalkan bercak pada kulit. Perokok beresiko dua kali lebih besar terkena kanker tersebut dibandingkan yang tidak merokok.

## Karies

Rokok mempengaruhi keseimbangan kimiawi dalam mulut sehingga kondisi mulut lebih asam, membentuk plak yang berlebihan, membuat gigi menjadi kuning sehingga mempercepat terjadinya karies. Perokok beresiko kehilangan gigi mereka menjadi 1,5 kali lipat.

## Emphysema

Emphysema yaitu pelebaran dan rusaknya kantung udara pada paru-paru untuk menghisap oksigen dan melepaskan CO<sub>2</sub>. Pada kasus yang parah digunakan tracheotomy untuk membantu pernapasan pasien, ibaratnya satu sayatan untuk lubang ventilasi pada tenggorokan sebagai jalan masuk udara kedalam paru-paru.

## Osteoporosis

Karbon monoksida, yaitu zat kimia beracun yang banyak terdapat pada gas buang mobil dan asap rokok lebih mudah terikat dalam darah dari pada oksigen, sehingga kemampuan udara untuk mengangkat oksigen turun 15% pada para perokok, akibatnya tulang orang yang merokok kehilangan densitasnya menjadi lebih mudah patah / retak dan penyembuhannya 80% lebih lama.

## Penyakit Jantung

1 diantara 3 kematian di dunia diakibatkan penyakit kardiovaskuler. Pemakaian tembakau adalah salah satu faktor resiko terbesar untuk penyakit ini. Rokok menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, menaikkan resiko menjadi hipertensi dan penyumbatan arteri yang akhirnya menyebabkan serangan jantung atau stroke.

## Tukak Lambung

Konsumsi tembakau menurunkan resistensi terhadap bakteri yang menyebabkan tukak lambung, juga meminimalisasi kemampuan lambung untuk menetralkan asam lambung setelah makan sehingga akan menggerogoti dinding lambung. Tukak lambung yang diderita para perokok lebih sulit dirawat dan disembuhkan.

## Disklori Jari-Jari

Tar yang terdapat pada asap rokok terakumulasi pada jari-jari dan kuku yang meninggalkan warna kuning dan kecoklatan.

## Kanker Uterus

Merokok dapat meningkatkan resiko kanker serviks dan uterus, rokok juga menyebabkan timbulnya masalah kesuburan pada wanita dan berbagai