

Alasan berhenti merokok **Reasons to quit smoking**

Apakah sudah berpikir tentang berhenti merokok?

Ada banyak alasan untuk berhenti merokok.

Rokok itu pembunuh

- Setengah dari perokok seumur hidup meninggal karena merokok.
- Rokok penyebab kanker, sakit jantung, bronchitis menahun, bengek dan emphysema.

Rokok Anda juga merugikan orang lain

- Merokok di dekat orang lain pun bisa merugikan kesehatannya.
- Bagi bukan perokok, asap dari orang lain bisa menyebabkan kanker paru-paru dan sakit jantung. Bisa juga menggelitik hidung, mata dan tenggorokan hingga berakibat batuk menahun, keluarnya lendir, sesak napas dan sakit dada.
- Asap dari orang lain juga meningkatkan serangan bengek terutama pada anak-anak.

Merokok mungkin menyulitkan Anda membentuk keluarga

- Pria perokok mungkin menderita lemah syahwat dan mutu maninya bisa terpengaruh.
- Agar hamil wanita perokok makan waktu lebih lama dan lebih mungkin keguguran.
- Bunda yang merokok saat hamil lebih mungkin melahirkan bayi yang beratnya kurang dan bayi yang lahir dini, meninggal di dalam kandungan atau segera setelah lahir.

Berhenti merokok memberi teladan baik bagi keluarga

- Ini menunjukkan bahwa Anda memperhatikan kesehatan segenap keluarga Anda.
- Kalau berhenti, kebugaran dan kesempatan Anda akan bertambah untuk bersama dengan anak!
- Dan uang yang Anda pakai untuk rokok akan tersedia bagi segenap keluarga Anda.

Berhentilah dan langsung akan Anda rasakan beberapa faedahnya

- Setelah 24 jam kebanyakan karbon monoksida rokok keluar dari tubuh. Kinerja paru-paru membaik dan Anda kuat lebih lama sebelum merasa sesak napas.
- Setelah dua hari indera rasa lidah dan cium membaik. Napas, rambut, jari-jari dan gigi menjadi lebih bersih.
- Dalam sebulan berhenti, tekanan darah akan kembali seperti biasanya.

- Dalam dua bulan aliran darah ke tangan dan kaki membaik, jari tangan dan kaki hangat dan Anda akan lebih bertenaga.
- Setelah sekitar tiga bulan pria maupun wanita menjadi lebih subur. Paru-paru mungkin sudah mampu lagi membersihkan dirinya dengan wajar.

Berhentilah demi usia lanjut

- Berhenti merokok mengurangi kemungkinan kanker paru-paru dan lainnya, serangan jantung, lumpuh sebelah dan penyakit paru-paru menahun.
- Perokok yang berhenti berusia lebih lanjut daripada yang terlambat. Misalnya, orang yang berhenti sebelum berusia 50 menghadapi hanya separuh kemungkinan meninggal dalam 15 tahun mendatang daripada yang melanjutkannya.
- Usia seorang perokok rata-rata berkurang 10 tahun lebih.
- Setelah sekitar 3 bulan kebanyakan yang berhenti menjadi bukan perokok yang mantap.

Berhenti memang tidak selalu mudah ...

- Setiap tahun sekitar 1,7 juta perokok Australia mencoba berhenti dan 180 ribu orang mutlak berhasil.
- Salah satu penyebab sulitnya berhenti adalah karena perokok ketagihan nikotin di dalam rokok. Ada obat-obatan untuk membantu berhenti merokok dan mengatasi gejala berhenti mendadak.
- Setiap kali berhenti merokok, Anda belajar lebih banyak tentang hal itu dan belum terlambat untuk mencoba lagi.

... tapi bantuan bisa didapatkan

- Bacalah selebaran "Pembantu Anda berhenti merokok".
- Bicarakanlah dengan dokter atau apoteker.
- Teleponlah Quitline lewat 131 848. Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungi Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat nomor 131450.