

KENAPA HARUS BERHENTI MEROKOK?

1. Kemungkinan menderita serangan jantung dan kanker paru akan berkurang
2. Keluhan batuk- batuk yang anda derita terutama pada pagi hari akan berkurang, bahkan menghilang.
3. Menghemat uang
4. Stamina dan energy akan bertambah



KIAT BERHENTI MEROKOK

1. Tidak membeli rokok
2. Melakukan hobi yang menyenangkan setiap kali teringat atau merokok
3. Meminta keluarga atau teman yang tidak merokok untuk mengingatkan agar tidak merokok setiap kali kita akan mulai merokok
4. Setiap ada perasaan ingin merokok tunggu 10 menit, tarik nafas dalam-dalam
5. Luangkan lebih banyak waktu dengan orang yang tidak merokok dan mendiskusikan masalah menarik yang sedang terjadi



BAHAYA MEROKOK



Jl. Veteran No. 41-43 Sragen
Telp. 0271 891538 Fax. 0271 8824230
Email. rssarilahusada@gmail.com
Website. rsusarilahusada.com

074/LF/PKRS/RSSH/2022

PENGERTIAN



Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan

mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun masyarakat.



ZAT DALAM ROKOK

TIPE PEROKOK

1. Perokok pasif Adalah orang-orang yang tidak merokok namun hidup/ bekerja sepanjang hari bersama- sama dengan perokok.
2. Perokok aktif adalah seseorang yang mengkonsumsi rokok

BAHAYA MEROKOK

1 Berisiko tinggi terkena kanker paru-paru dan jantung



Pemakaian tembakau adalah salah satu factor resiko terbesar untuk penyakit ini. Telah ditetapkan bahwa asap rokok mengandung lebih dari 40 macam zat racun. Kemungkinan timbulnya kanker paru dan jantung pada perokok 22 kali lebih besar dariyang tidak merokok.

BAHAYA MEROKOK

2. Caries perokok berisiko kehilangan gigi mereka 1,5 kali lipat.



3. Enfisema Pada kasus yang parah digunakan Tracheotomy



untuk membantu pernafasan pasien.

4. Kanker kulit mulut, bibir, kerongkongan dan usus , paru Kanker paru-paru telah menyebabkan kematian 40.000 orang

