

Edisi Hari Tanpa Tembakau

MyHEALTH

for life

Tembakau & Penyakit Jantung:
Ke Arah Generasi **Tanpa Merokok**



**Fakta
Merokok**

Kesan

**Asap Rokok Basi
(Secondhand smoke)**

**Rokok &
Jantung**

Trivia 
**Tembakau
Dunia**

**Program
IMFree**

Apa 
**Ada Dalam
Asap Rokok**

**JOM
Tonton
Video!**

**Quitline
Berhenti
Merokok**

Tips Berhenti Merokok

Tahniah



YB DR. HJ. DZULKEFLY AHMAD

Di atas pelantikan sebagai
Menteri Kesihatan Malaysia



Jawatankuasa Editorial

YBhg. Dato' Dr. Hj. Azman Hj. Abu Bakar (Pengerusi)
**TIMBALAN KETUA PENGARAH
KESIHATAN (KESIHATAN AWAM)**
Kementerian Kesihatan Malaysia

Suraiya Syed Mohamed
PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Munshi Abdullah
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Vanitha Subramaniam
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Ng Kheng Ban
KETUA PENOLONG PENGARAH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Siti Sarah Mohamed
PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

Fatahiah Mat Hashim
PENOLONG PENGARAH KANAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia



Reka Bentuk:
FARHANA ABDULLAH
NUR HIDAYAH MOHD YUNAN



Nafas Baru

Assalamualaikum W.B.T. dan Salam Sejahtera.

Hari Tanpa Tembakau Sedunia disambut pada 31 Mei setiap tahun. Sambutan yang diadakan mempunyai tema berbeza setiap tahun bertujuan meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai isu utama merokok. Pada tahun ini, tema yang ingin disampaikan ialah Tembakau dan Penyakit Jantung - Ke Arah Generasi Tanpa Merokok.

Sesuai dengan kehadiran bulan Ramadan, ia merupakan peluang terbaik bagi umat Islam khususnya untuk berhenti merokok. Harapan saya ialah semoga mesej yang disampaikan melalui e-majalah ini dapat memberikan motivasi kepada masyarakat untuk tidak merokok dan berhenti merokok.

Selamat melayari e-majalah Hari Tanpa Tembakau!

#myhealthkkm
#sihatmilikku

YBhg. Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
KETUA PENGARAH KESIHATAN



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



TIPS BERHENTI MEROKOK



MELENGAH-LENGAH
Tunggu 5 minit
atau
katakan sebentar.



MINUM AIR
Minum air masak.
Elakkan
minuman berkafein.



**MENARIK NAFAS
PANJANG**
Tarik nafas 3 kali
secara
perlahan-lahan.



MENYIBUKKAN DIRI
Buat sesuatu bagi
mengalih fikiran.



MENGUNYAH SESUATU
Seperti
gula-gula getah
dan buah-buahan.



**MEMBASUH TANGAN
SELALU**



**MANDI DENGAN
KERAP**



**MEDITASI
ATAU BERSUKAN**



**MEREGANGKAN
OTOT**
Lakukan senaman
ringkas apabila
rasa mengantuk.

Kandungan

MyHEALTH

Menarik di dalam:

Jantung Sihat **6**

11 Asap Rokok Basi
(Secondhand smoke)

Fakta Merokok **7**

12 Impak Tembakau

Bahan Kimia Dalam Asap Rokok **8**

13 *Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)*

Rokok & Jantung **9**

14 Quitline Berhenti Merokok

Trivia **10**

15 Ke arah Generasi Bebas Rokok - *IMFree*



Hidup Sihat
Tanpa
TEMBAKAU



Jantung Sihat!

5 Tips bijak demi kesihatan jantung

01 Senaman

Membantu merehatkan pembuluh darah dan merangsang penghasilan Nitrik Oksida (NO) dalam badan yang membantu melindungi sistem kardiovaskular

Lebih banyak bersenam, lebih banyak NO dihasilkan.



03 Kurangkan Stres

Stres kronik selalu dikaitkan dengan sakit jantung koronari.

Kurangkan stres, kawal tekanan darah tinggi dan kawal paras kolesterol anda untuk jantung yang sihat.

02 Diet Seimbang



Pengambilan makanan kaya EPA & asid lemak DHA Omega-3 boleh mengurangkan risiko serangan jantung.

Antaranya, biji labu, soya dan kacang walnut.



04 Kurangkan Berat Badan

Kawal berat badan anda. Berat badan ideal akan membantu arteri darah mengembang dan melancarkan aliran darah.



05 Sokongan Endothelium

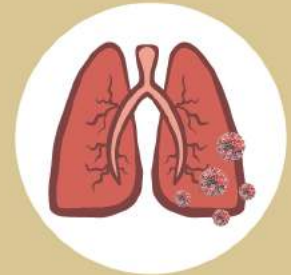
Senaman, diet seimbang, kurangkan stres dan kurangkan berat badan menyumbang kepada kesihatan endothelial (sejenis sel jaringan membentuk endothelium).

Endothelium yang sihat menyumbang kepada kadar Nitrik Oksida yang diperlukan. Ia memberi kesan positif dalam aliran darah, tekanan darah dan fungsi seluruh badan.



FAKTA MEROKOK

Penyakit kronik berkaitan rokok seperti penyakit **kardiovaskular** dan **kanser** merupakan antara **penyumbang utama** kepada ***morbiditi dan mortaliti** di dunia dan di Malaysia.



**Morbiditi : Keadaan berpenyakit atau tidak sihat dalam populasi
Mortaliti : Bilangan kematian dalam populasi*

Sebanyak **22.8%** atau **4.99 juta** penduduk Malaysia berusia **15 tahun dan ke atas** adalah **perokok**.



Tembakau **membunuh** sehingga **separuh** penggunaanya di seluruh dunia.



43%
4.85 juta



1.4%
143 566 ribu

- **Majoriti** perokok di Malaysia menghisap rokok biasa berbanding rokok gulung dan *vape*.
- **Bilangan rokok** yang **dihisap** dalam sehari **bertambah** daripada **14** batang kepada **18** batang dari tahun 2011 ke tahun 2015.



Dalam kalangan murid (**13 - 17 tahun**) yang pernah merokok, **71%** yang mula-mula **mencuba rokok** sebelum usia **14 tahun**



71.3%



69.1%

Tak nak! Merokok!

Sumber:
Malaysia National Health Morbidity Survey 2015
Malaysia Global School-based Student Health Survey 2012
World Health Organization



Bahan Kimia dalam ASAP ROKOK

SILA TONTON VIDEO MELALUI
E-MAJALAH : EDISI HARI TANPA TEMBAKAU

Tar

(bahan untuk membuat jalan raya)

Ammonia

(bahan dalam pencuci lantai)

Naphthylamine

(ubat gegat)

Arsenik

(racun anai-anai)

Nikotin

(bahan yang boleh mendatangkan ketagihan)

Kadmium

(terdapat dalam bateri)

Butana

(gas yang boleh membunuh)

Metanol

(bahan pembakar untuk roket)

DDT

(ubat nyamuk)

Formaldehyde

(bahan mengawet mayat)

Toluene

(bahan pelarut)

Karbon Monoksida

(gas beracun)

Hidrogen Sianida

(racun)

Katakan TAK NAK Merokok!



Rokok & Jantung

1

Merokok merupakan penyebab kepada 40% penyakit jantung dan strok dalam kalangan mereka di bawah 65 tahun

2

Perokok berisiko empat kali ganda mati akibat serangan jantung berbanding bukan perokok

3

Tabiat merokok mengakibatkan pelbagai jenis bahan beracun masuk ke dalam tubuh anda melalui paru-paru dan seterusnya meresap ke dalam sistem peredaran darah



4

Bahan kimia dalam rokok akan mengecilkan saluran darah yang menyebabkan alirannya tidak lancar dan meningkatkan mendapan bahan berlemak seterusnya menyebabkan saluran darah menjadi sempit dan tersumbat

5

Tekanan jantung darah akan meningkat dan jantung terpaksa bekerja lebih kuat

6

Karbon monoksida yang terdapat di dalam asap rokok akan merosakkan Hemoglobin dan menyebabkan kekurangan oksigen

7

Kesemua ini menyebabkan jantung bekerja dengan lebih kuat, menghasilkan denyutan yang tidak normal dan mengakibatkan serangan jantung



TRIVIA



Sehingga **10 bilion** rokok dilupuskan di alam sekitar setiap hari

Sisa tembakau mengandungi lebih daripada **7000** bahan kimia toksik

Kira - kira **30 - 40%** daripada semua barangan yang dikumpul di kawasan pesisiran pantai dan bandar adalah **puntung rokok**



Pelepasan asap tembakau menyumbang **ribuan** tan karsinogen manusia, toksin dan gas



Di negara berpendapatan rendah, lebih daripada **10%** pendapatan isi rumah **dibelanjakan untuk produk tembakau** - bermaksud kurang wang dibelanjakan untuk makanan, pendidikan & penjagaan kesihatan





Asap Rokok Basi (Secondhand smoke)

Asap yang mengisi **restoran**, **pejabat** atau **ruang tertutup** lain apabila orang membakar produk tembakau seperti rokok, curut dan rokok paip.

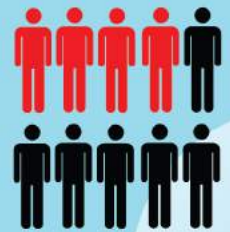
ASAP ROKOK BASI MEMBUNUH!



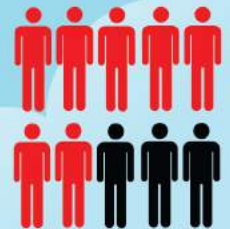
4 daripada 10 dewasa (7.6 juta dewasa) terdedah dengan asap rokok di rumah.



4 daripada 10 dewasa yang bekerja dalam bangunan (**2.3 juta dewasa**) terdedah dengan asap rokok di **tempat kerja**.



7 daripada 10 dewasa (8.6 juta dewasa) yang pergi ke **restoran** terdedah dengan asap rokok.



Lebih **890 000** kematian pramatang dalam setahun



Hampir **900 000** bukan perokok mati akibat asap rokok basi



Hampir **separuh** kanak-kanak sentiasa menghirup udara tercemar oleh asap rokok di tempat awam





IMPAK TEMBAKAU



Tembakau, penyakit jantung, penyakit kardiovaskular lain (CVD) dan strok merupakan penyebab utama **kematian** di dunia.

Penyakit kardiovaskular (CVD) **membunuh** lebih ramai orang daripada punca kematian lain di seluruh dunia manakala penggunaan tembakau dan pendedahan asap rokok menyumbang kepada kira-kira 12% daripada semua kematian akibat penyakit jantung.

Tembakau adalah salah satu ancaman kesihatan awam terbesar yang dihadapi oleh dunia, membunuh lebih daripada **7 juta** orang setahun.

Penyebab utama ***Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)*** adalah asap tembakau termasuk pendedahan asap rokok basi atau pendedahan pasif.



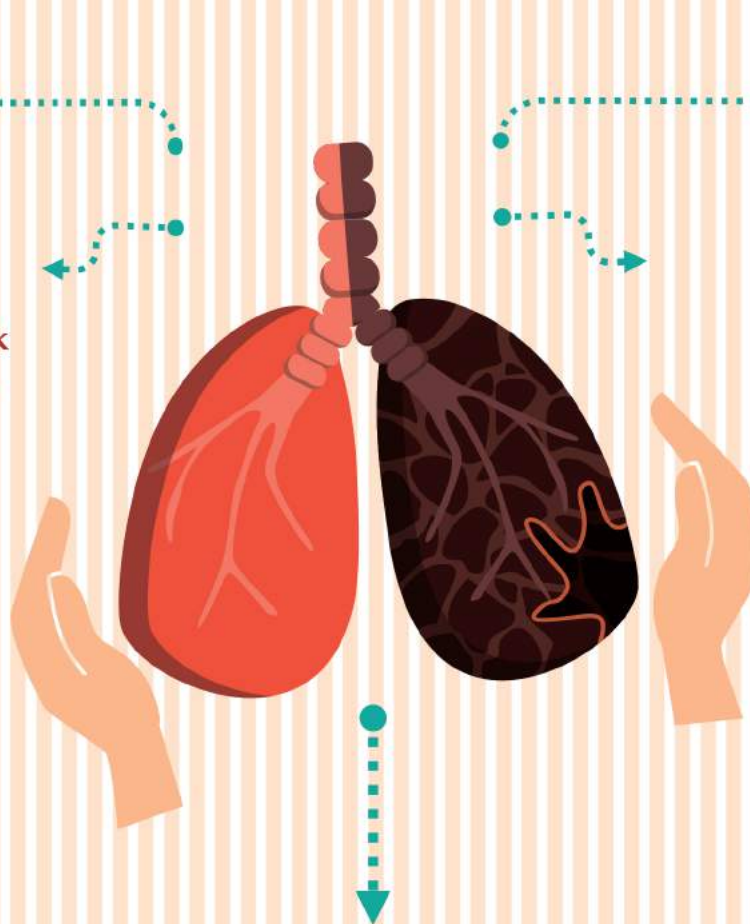


Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) adalah **penyakit paru - paru** yang menimbulkan asma progresif. Ia menyebabkan sesak nafas (pada mulanya dengan penekanan) dan terdedah kepada masalah dan penyakit serius

Penyebab utama COPD adalah **pendedahan kepada asap rokok basi** (sama ada asap rokok aktif atau asap rokok basi)

Gejala COPD yang paling biasa ialah **sesak nafas, batuk kronik dan kahak** (sputum)



Lebih berisiko terjadi kepada **lelaki yang merokok** dan lebih **90%** kematian COPD berlaku negara yang berpendapatan rendah dan sederhana

Faktor risiko lain:

- ☹️ Pencemaran **udara dalaman** (seperti bahan api pepejal yang digunakan untuk memasak dan pemanasan)
- ☹️ Pencemaran **udara luaran**
- ☹️ **Habuk** dan **bahan kimia** pekerjaan (seperti wap dan asap)
- ☹️ **Jangkitan pernafasan** semasa kanak - kanak



Berhenti Merokok Lebih Mudah Jika Anda Tahu Caranya!

Perkhidmatan yang ditawarkan:

- ▶ Khidmat nasihat berhenti merokok
 - Ujian Ketagihan Nikotin
 - Ujian Kesiediaan Berhenti Merokok
- ▶ Tip berhenti merokok
- ▶ Khidmat Klinik Berhenti Merokok



Khidmat
nasihat



Maklumat
terkini



Penyelesaian
masalah



QUITLINE BERHENTI MEROKOK

03-8883 4400

Waktu Operasi

8.00 pagi - 5.00 petang
Isnin - Jumaat
(hari bekerja sahaja)



Tak nak!
Merokok!

**Kami sedia membantu anda,
keluarga & rakan-rakan anda
untuk BERHENTI MEROKOK**

Ke Arah Generasi Bebas Rokok IMFree

Satu program pendidikan dan pencegahan amalan merokok dalam kalangan murid sekolah rendah



VISI

Mencapai generasi bebas amalan merokok menjelang 2029

TUJUAN PROGRAM

Murid yang lahir pada tahun 2009 dan ke atas kekal tidak merokok sepanjang hayat

OBJEKTIF PROGRAM

Membendung atau mencegah murid sekolah rendah daripada terlibat dengan aktiviti merokok

KUMPULAN SASAR

Murid sekolah rendah
Guru sekolah
Ibu bapa murid

STATUS TERKINI IMFREE

636 buah sekolah
101 094 orang murid (sehingga Mac 2018)



Tak nak! Merokok!



Diterbitkan oleh :
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

