



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



MEROKOK

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



astellas



Penterjemah:

H.J. Chakbarty, Thaarenee W., M. Ma'som

ISI KANDUNGAN



01

Apakah itu merokok?

01

Apakah kekerapan tabiat merokok?

02

Mengapa merokok tidak baik untuk kesihatan saya?

03

Bagaimana merokok merosakkan kesihatan saya?

03

Apakah kanser yang disebabkan oleh merokok?

04

Apakah kesan negatif menjadi perokok pasif?

06

Adakah sudah terlambat untuk saya berhenti merokok?

07

Bagaimanakah saya boleh melindungi diri saya dan orang yang tersayang?

I Apakah itu merokok?

- Merokok adalah perbuatan menyedut asap daripada bahan yang terbakar.¹

I Apakah kekerapan tabiat merokok?

- Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO):

Pada tahun 2020,

22%

daripada populasi global menggunakan produk tembakau.²

Pada tahun 2019,

21%

daripada rakyat Malaysia berumur 15 tahun dan ke atas adalah perokok aktif.³



Rujukan:

1. Australian Government Department of Health and Aged Care. What is smoking and tobacco? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 17]. Available from: <https://www.health.gov.au/topics/smoking-and-tobacco/about-smoking-and-tobacco/what-is-smoking-and-tobacco>

2. World Health Organisation. Tobacco. [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 9]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

3. Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey 2019. Non-communicable diseases: Risk Factors and Other Health Problems Available from: https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf

I Mengapa merokok tidak baik untuk kesihatan saya?

- Punca kematian yang boleh dicegah yang paling kerap berlaku adalah daripada menghisap rokok dan produk tembakau yang lain.⁴

Di Malaysia,
lebih daripada

20,000
orang

telah meninggal akibat penyakit
berkaitan merokok setiap tahun.⁴

Daripada semua kematian kanser
paru-paru di seluruh dunia,

80-90%

disebabkan oleh tabiat **merokok**.⁵



Asap rokok mengandungi lebih daripada 1,000 bahan kimia.
**Sekurang-kurangnya 70 daripada bahan kimia ini boleh
menyebabkan kanser.**⁶

Rujukan:

4. Clinical Practice Guidelines. Treatment of Tobacco use Disorder. Putrajaya[MY]: Ministry of Health Malaysia; 102 p, Report No.: 1.

5. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2021[cited 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm#

6. American Cancer Society. Harmful Chemicals in Tobacco Products. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>

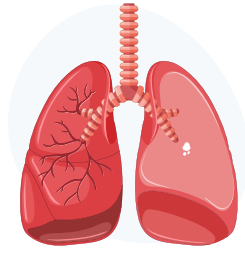
I Bagaimana merokok merosakkan kesihatan saya?

- Merokok meningkatkan risiko anda mendapat penyakit tidak berjangkit utama serta isu kesihatan lain, termasuk kanser.⁷



Penyakit Jantung

- Serangan Jantung
- Strok



Penyakit Paru-Paru

- Serangan Asma
- Kanser paru-paru



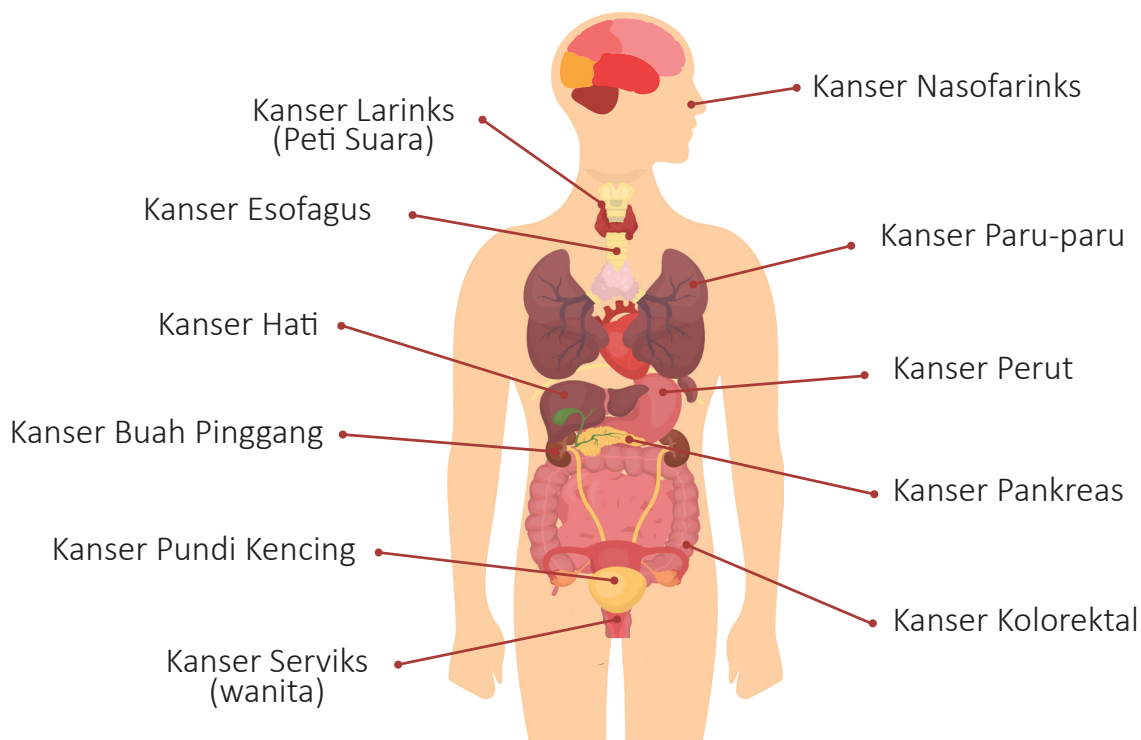
Diabetes Jenis 2



Bersalin awal, atau kematian bayi semasa lahir

I Apakah jenis kanser yang disebabkan oleh merokok?

Merokok menyebabkan kira-kira 20% daripada semua kanser.⁸



Rujukan:

7. NCD Alliance. Tobacco Use [Internet]. Geneva (CH); NCD Alliance. 2019 Dec [cited 2022 Oct 25]. Available from: <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/tobacco-use>

8. American Cancer Society. Health Risks of Smoking Tobacco [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/health-risks-of-tobacco/health-risks-of-smoking-tobacco.html>

I Apakah kesan negatif menjadi perokok pasif?

- Walaupun anda bukan seorang perokok, tetapi anda menjadi "**perokok pasif**" apabila berhampiran seseorang yang merokok.⁹
- Di Amerika Syarikat, antara tahun 1964 dan 2014...



2,500,000
perokok
pasif

meninggal dunia akibat
pelbagai masalah kesihatan.



34,000
perokok
pasif

meninggal dunia akibat **penyakit jantung** setiap tahun.



7,300
perokok
pasif

meninggal dunia akibat **kanser paru-paru** setiap tahun.

Rujukan:

9. Center for Disease Control and Prevention. Health Problems Caused by Secondhand Smoke. [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 17]. Available from:

https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Ftobacco%2Fdata_statistics%2Ffact_sheets%2Fsecondhand_smoke%2Fhealth_effects%2Findex.htm

I Apakah kesan negatif menjadi perokok pasif? (sambungan)

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO),
perokok pasif menyumbang kepada

**1.2 juta
kematian**

secara global.²

- Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2019):³



1 daripada 2

Rakyat Malaysia terdedah kepada
asap rokok pasif di **restoran**
tanpa penghawa dingin.



1 daripada 3

Rakyat Malaysia terdedah
kepada asap rokok pasif di **rumah**.



1 daripada 3

Rakyat Malaysia terdedah kepada
asap rokok pasif di **tempat kerja**.

**Dilaporkan bahawa rakyat Malaysia terdedah kepada asap
rokok pasif di beberapa tempat**

I Adakah sudah terlambat untuk saya berhenti merokok?

- Sesetengah orang yang sudah merokok bertahun-tahun berpendapat bahawa keadaan sudah terlambat dan tiada harapan untuk pulih. Tetapi...

Masih belum lewat untuk berhenti merokok.

Individu yang berhenti merokok akan melihat faedah dengan serta-merta¹⁰:

Selepas 20 minit	⇒	Degupan jantung dan tekanan darah anda menurun.
Selepas 8 jam	⇒	Darah anda akan mempunyai tahap oksigen yang lebih tinggi dan tahap karbon monoksida yang lebih rendah.
Selepas 24 jam	⇒	Risiko anda mendapat serangan jantung berkurangan.
Selepas 48 jam	⇒	Keupayaan anda untuk merasa dan menghidu bertambah baik.
Selepas 3 bulan	⇒	Anda boleh melakukan lebih banyak senaman apabila aliran darah anda bertambah baik.
Selepas 9 bulan	⇒	Tahap tenaga anda meningkat manakala kesesakan sinus, keletihan dan sesak nafas berkurangan.
Selepas 1 tahun	⇒	Beranding dengan seorang perokok, risiko anda untuk mendapat serangan jantung menurun sebanyak 50%.
Selepas 5 tahun	⇒	Risiko strok anda berkurangan dan serupa dengan risiko bukan perokok.
Selepas 10 tahun	⇒	Risiko kanser paru-paru anda berkurangan dan serupa dengan risiko bukan perokok.
Selepas 15 tahun	⇒	Risiko penyakit jantung anda berkurangan dan serupa dengan risiko bukan perokok.

Rujukan:

10. Cleveland Clinic. Smoking: If I have been smoking for a while, is it too late to quit? [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 31]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17488-smoking>

I Bagaimanakah saya boleh melindungi diri saya dan orang yang tersayang?

BERHENTI MEROKOK!

- Kunjungi klinik berhenti merokok berhampiran anda¹¹:



Semua klinik kesihatan kerajaan Malaysia menyediakan perkhidmatan berhenti merokok



Daftarkan diri anda di laman web rasmi JomQuit (<https://jomquit.com/>)



Buat temu janji, atau datang ke mana-mana klinik



Bincang dengan doktor anda tentang keinginan anda untuk berhenti merokok

Rujukan:

11. Ministry of Health Malaysia, Malaysian Academy of Pharmacy. Clinical Practice Guidelines: Treatment of Tobacco Use Disorder. [Internet]. 2022 [Cited on 2022 Dec 17]. Available from:

https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Respiratory/QR_CPG_TobaccoDisorder.pdf

I Bagaimanakah saya boleh melindungi diri saya dan orang yang tersayang? (sambungan)

BERHENTI MEROKOK!

- Gunakan kaedah 'STAR'¹¹:



- **S**et: Tentukan tarikh berhenti merokok. (Tetapkan tarikh berhenti yang realistik.)



- **T**ell: Beritahu ahli keluarga dan kawan-kawan untuk mendapatkan sokongan.



- **A**nticipate challenges: Menjangka cabaran yang akan dihadapi apabila berhenti merokok, terutamanya dalam minggu-minggu pertama berhenti merokok.



- **R**emove: Buang semua produk tembakau di persekitaran anda.

I Bagaimanakah saya boleh melindungi diri saya dan orang yang tersayang? (sambungan)

BERHENTI MEROKOK!

Cuba gunakan gula-gula getah nikotin atau tampalan nikotin

- Di Malaysia, anda perlu mendapatkan preskripsi daripada doktor atau ahli farmasi untuk membeli gula-gula getah nikotin atau tampalan nikotin.¹¹
- Ketahui cara yang betul menggunakan gula-gula getah nikotin atau tampalan nikotin.¹¹



Bagaimana cara saya menggunakan gula-gula getah nikotin?



1 - KUNYAH

Kunyah gula-gula getah perlahan-lahan sehingga anda merasai pudina.



2 - KEDUDUKAN

Letakkan gula-gula getah di antara gusi dan pipi anda.



3 - KUNYAH SEKALI LAGI

Mula mengunyah semula apabila rasa pudina sudah tiada.

Keseluruhan proses mengambil masa kira-kira 30 minit. Buang gula-gula getah dengan betul.



Bagaimana cara saya menggunakan tampalan nikotin?



1 - BERSEDIA

Selepas anda bangun, sediakan tampalan dengan menanggalkan pengedap.



2 - TAMPAL

Letakkan tampalan nikotin pada kawasan yang tidak berbulu (cth. lengan atau pinggul).



3 - BIARKAN

Biarkan selama kira-kira 16 jam sehari.

Keseluruhan proses mengambil masa kira-kira 16 jam. Buang tampalan dengan betul sebelum waktu tidur.

Pengarang

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEGI)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

BSc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (Unimelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPH), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCSEd) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (Unimelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Thaarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBCh, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)



National Cancer Society Malaysia,

No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia

Talian bantuan: 1-800-88-1000 E: help@cancer.org.my

Laman web: beauty.cancer.org.my