

MEROKOK TABIAT BERBAHAYA LAGI MEMBAZIR

Nor Zakiah binti Abu Bakar, 1172552,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM).

Disiarkan pada 3 Ogos 2020



Merokok merupakan antara punca utama masalah kesihatan khususnya serangan jantung serta boleh membawa maut.

Setiap batang rokok yang dinyalakan akan mengeluarkan lebih 4,000 bahan kimia beracun yang berbahaya.

Bahan-bahan toksik paling berbahaya adalah tar, nikotin dan karbon monoksida. Tar mengandungi sekurang-kurangnya 43 bahan kimia yang diketahui menjadi punca kanser atau karsinogen.

Nikotin pula, seperti heroin, amfetamin dan kokain, bertindak balas dalam otak dan mempunyai kesan terhadap sistem mesolimbik yang menjadi punca utama penagihan.

Statistik yang dikeluarkan Kementerian Kesihatan Malaysia menunjukkan bahawa merokok adalah faktor risiko utama bagi penyakit berbahaya dan menyebabkan antara 10 hingga 12 peratus kematian di Malaysia.

Malangnya, kira-kira 50 peratus golongan lelaki di Malaysia merokok. Perokok dalam lingkungan usia 25 hingga 44 tahun pula semakin meningkat.

Sebatang rokok yang dihisap sebenarnya sudah cukup untuk meningkatkan risiko sebanyak 50 peratus terkena serangan jantung.

Racun rokok akan disaring dalam buah pinggang dan dihapuskan dari badan melalui air kencing. Dalam proses ini pula, berlaku satu lagi keracunan hasil penguraian kimia asap rokok yang turut merosakkan buah pinggang. Racun dalam air kencing juga menyebabkan kerosakan pundi kencing.

Kegagalan jantung berlaku apabila jantung tidak dapat menyimpan darah yang cukup di seluruh tubuh. Keadaan ini boleh berlaku dari pelbagai jenis penyakit jantung seperti kecacatan jantung, penyakit kardiovaskular dan jangkitan jantung atau kardiomiopati.



Pelbagai spekulasi berkaitan merokok telah menjadi topik hangat dalam kalangan masyarakat. Ada yang mengatakan bahawa merokok dilarang oleh agama. Sebaliknya, ada yang mengatakan bahawa merokok tidak berkaitan dengan hukum agama.

Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia Kali Ke-37 pada 23 Mac 1995 telah membincangkan isu mengenai Hukum Merokok Dari Pandangan Islam dan telah bersetuju untuk memutuskan dengan jelas bahawa merokok adalah haram dari pandangan Islam kerana padanya terdapat kemudaratan.

Pengharaman rokok terbabit telah dibuat berdasarkan tiga faktor utama iaitu merokok membahayakan kesihatan diri perokok itu sendiri, merokok mendatangkan kemudaratan kepada orang di sekeliling yang terpaksa menghidu bau asap rokok, serta sikap merokok itu sendiri yang menjurus kepada proses pembaziran wang, masa dan tenaga serta merugikan perokok yang menggunakannya.

Keputusan untuk berhenti merokok adalah untuk kebaikan diri sendiri dan kesihatan keluarga serta orang di sekeliling.

Terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk berhenti merokok. Kejayaan untuk meninggalkan tabiat yang tidak berfaedah ini bergantung kepada komitmen dan keazaman individu terbabit.