|  |
| --- |
| [***Bahaya Merokok Bagi kesehatan***](http://trik-tips-sehat.blogspot.com/2013/06/bahaya-merokok-bagi-kesehatan.html) |

Rokok juga salah satu hal pengancam terberat keselamatan atau kesehatan seseorang, baik itu si perokok sendiri ataupun perokok pasifnya ( orang sekitar perokok yang menghisap asap rokok dari perokok aktif).

Namun mengapa masih banyak orang yang tetap menghisap rokok tanpa memikirkan bahaya untuknya dan untuk orang sekitarnya?, jawabannya pasti ada di diri kita masing-masing.

Saya pernah membaca satu artikel penelitian tentang bahaya merokok yang di kemukakan oleh salah satu pakar penelitian ***King's College London***, bahwa dengan merokok itu dapat, merusak memori otak dan pembusukan walaupun dengan tinggkat yang tidak terlalu tinggi, sehingga sangat berbahaya bagi pola pikir dan daya ingat seseorang.

Bahaya menghisap rokok lainnya selain merusak otak adalah dapat menyebabkan seseorang terkena serangan darah tinggi atau *hipertensi,* penyakit jantung, kolestrol dalam tubuh meningkat, paru-paru, kelebihan berat badan, membahayakan janin bagi ibu hamil yang masih menghisap asap rokok, kanker dan masih banyak yang lainnya.

Nah sebenarnya zat-zat apa sajakah yang terkandung dalam rokok, yang dapat membahayakan tubuh dan menyebabkan tubuh kita terserang penyakit, mari kita lihat bersama-sama dibawah ini:

**Kandungan Zat Kimia Yang Berbahaya dalam Sebungkus rokok**

Dalam satu buah rokok ternyata menyimpan lebih dari 4rb elemen yang membahayakan, dan yang sudah positif dinyatakan berbahaya untuk kesehatan sekitar 200 elemen, kandungan berbahaya yang sangat popular dan pastinya sudah diketahui ialah adanya ZAT kimia seperti, Karbon Monoksida, NIkotin, Tar dan Timah Hitam atau nama kimianya ( PB).

Sebenarnya apa sajakah pengertian dari 4 jenis kandungan kimia diatas:

* Karbon monoksida: suatu bahan kimia yang dihasilkan dari asap rokok (kepulan asap rokok)
* Nikotin: adalah zat kimia yang bisa menenangkan seseorang, zat ini bisa membahayakan dan dapat menyebabkan kegemukan (walapun tidak secara langsung) dan yang mengerikan lagi nikotin adalah zat kimia (aditif) pemicu adanya penyempitan pembulu darah.
* Tar : zak kimia aditif yang dapat menempel pada oragan tubuh paru paru karena sifat dari zat aditif ini (Tar) lengket.
* PB : merupakan kandungan timah hitam yang terdapat pada satu batang rokok, dalam satu batang rokok PB (timah hitam) biasanya dalam satu bunting rokok diberikan PB 0,5ug.

Bahaya merokok sebenarnya sudah hampir semua dipaparkan diatas namun belum secara detailnya, berikut merupakan bahaya yang sewaktu-waktu mengancam kesehatan tubuh seorang perokok dan orang sekitarnya:

* **Rokok Membahayakan Paru-paru**  
  Seorang perokok baik itu perokok pasif ataupun perokok aktif dapat mengalami resiko serangan penyakit paru-paru, penyakit paru paru ini biasanya akan mengakibatkan seseorang sulit untuk bernafas ( sesak nafas). Memang sebenarnya penyakit ini sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh namun seseorang biasanya tidak menyadari bahwa dirinya sudah terkena gejala paru-paru dan mereka baru menyadarinya setelah dirinya benar-benar parah.***Catatan penting****:* penyakit paru-paru yang sudah parah tidak ada obatnya kecuali hanya kuasa allah saja yang bisa menyembuhkannya.
* **Rokok dapat membayakan Tulang**  
  Bahaya yang ditimbulkan oleh rokok banyak terjadi pada seorang wanita, karena jika menurut penelitian dan beberpa artikel yang pernah saya baca, hampir 6-10 persen kaum wanita yang meokok akan mengalami rapuh tulang (osteoporosis).
* **Menghisap Rokok Dapat Membahayakan Stroke & Jantung**  
  Adanya zat kimia karbon monoksida dalam sebuntung rokok dapat mengakibatkan seseorang terkena serangan penyakit stroke & jantung . karbon monoksida yang dihasilkan dari asap rokok inilah yang akan membahayakan tubuh dan nantinya akan berdampak pada menumpuknya kolestrol di setiap arteri.
* **Menghisap Rokok Dapat Membahayakan Gigi & Mulut**  
  Salah satu penyebab Gigi seseorang menjadi kuning ialah kebanyakan menghisap rokok, tak hanya[*gigi kuning*](http://trik-tips-sehat.blogspot.com/2013/05/Cara-Memutihkan-Gigi.html) bahkan [*bau mulutpun*](http://trik-tips-sehat.blogspot.com/2013/04/cara-menghilangkan-bau-mulut.html) juga akan kita alami jika terlalu banyak menghisap rokok. Jika hanya menyebabkan [*mulut bau*](http://trik-tips-sehat.blogspot.com/2013/04/cara-menghilangkan-bau-mulut.html) mungkin masih bisa diatasi dengan cara alami namun jika lama-kalamaan menghisap rokok maka akan menyebabkan kanker lidah, bibir dan tenggorokan.
* **Rokok dapat membayakan Kulit**  
  Dengan terlalu banyak orang menghisap rokok, hal ini bisa mengurangi oksigen yang diperlukan oleh kulit, sehingga dapat mempercepat kerutan pada kulit tubuh.
* **Menghisap Rokok Dapat Menyebabkan Kanker**  
  Rokok dapat memicu seseorang terserang penyakit Kanker, kanker yang bisa diakibatkan oleh asap rokok dan materi bahan lainnya adalah kanker lidah, kanker paru-paru, Kanker lambung dan yang terakhir kanker nasofaring.

Nah banyak bukan bahaya yang ditimbulkan oleh rokok, oleh karenannya jika anda seorang yang sudah hobi merokok mulai dari sekarang tinggalkan rokok jauh-jauh. karena mengingat bahaya merokok bukan hanya milik perokok aktif namun untuk perokok pasif juga.   
  
Semoga anda yang sudah kecanduan merokok bisa terbebas dari rokok dan kita jadikan bumi ini dengan udara dan alam yang sejuk GO GREEN, semangat semangat heheh. Tak ada kata terlambat dan menyerah heheh. semoga bermanfaat.