

## **Alasan berhenti merokok** **Reasons to quit smoking**

Apakah sudah berpikir tentang berhenti merokok?

Ada banyak alasan untuk berhenti merokok.

### **Rokok itu pembunuh**

- Setengah dari perokok seumur hidup meninggal karena merokok.
- Rokok penyebab kanker, sakit jantung, bronchitis menahun, bengek dan emphysema.

### **Rokok Anda juga merugikan orang lain**

- Merokok di dekat orang lain pun bisa merugikan kesehatannya.
- Bagi bukan perokok, asap dari orang lain bisa menyebabkan kanker paru-paru dan sakit jantung. Bisa juga menggelitik hidung, mata dan tenggorokan hingga berakibat batuk menahun, keluarnya lendir, sesak napas dan sakit dada.
- Asap dari orang lain juga meningkatkan serangan bengek terutama pada anak-anak.

### **Merokok mungkin menyulitkan Anda membentuk keluarga**

- Pria perokok mungkin menderita lemah syahwat dan mutu maninya bisa terpengaruh.
- Agar hamil wanita perokok makan waktu lebih lama dan lebih mungkin keguguran.
- Bunda yang merokok saat hamil lebih mungkin melahirkan bayi yang beratnya kurang dan bayi yang lahir dini, meninggal di dalam kandungan atau segera setelah lahir.

### **Berhenti merokok memberi teladan baik bagi keluarga**

- Ini menunjukkan bahwa Anda memperhatikan kesehatan segenap keluarga Anda.
- Kalau berhenti, kebugaran dan kesempatan Anda akan bertambah untuk bersama dengan anak!
- Dan uang yang Anda pakai untuk rokok akan tersedia bagi segenap keluarga Anda.

### **Berhentilah dan langsung akan Anda rasakan beberapa faedahnya**

- Setelah 24 jam kebanyakan karbon monoksida rokok keluar dari tubuh. Kinerja paru-paru membaik dan Anda kuat lebih lama sebelum merasa sesak napas.
- Setelah dua hari indera rasa lidah dan cium membaik. Napas, rambut, jari-jari dan gigi menjadi lebih bersih.
- Dalam sebulan berhenti, tekanan darah akan kembali seperti biasanya.