

Perokok pasif: Bahaya dan efek-efeknya



Apakah perokok pasif ?

Asap rokok mengacu pada asap tembakau pasif yang dihirup oleh orang-orang di sekitar orang yang merokok. Asap rokok merupakan campuran dari asap dari produk tembakau itu sendiri (disebut asap sampingan) dan menghembuskan asap dari perokok (dikenal sebagai asap utama). **Ketika bukan perokok menghirup asap rokok, dia terkena racun yang sama dan bahan kimia, termasuk nikotin, sebagaimana yang dialami oleh perokok.** Istilah yang telah digunakan untuk merujuk pada asap rokok perokok pasif adalah merokok paksa, atau asap tembakau lingkungan.



Perokok pasif dan anak-anak

Paparan asap rokok terhadap anak juga meningkatkan risiko kesehatan mereka, dan anak-anak sangat rentan terhadap efek dari asap tembakau lingkungan. **Sekitar 35% dari anak-anak AS tinggal di rumah dimana merokok terjadi secara teratur. Penelitian telah menunjukkan bahwa 50% sampai 75% anak-anak di AS memiliki tingkat terdeteksi cotinine (produk pemecahan nikotin) dalam darah mereka, sehingga bahkan anak-anak yang tidak tinggal dengan perokok pun mungkin beresiko untuk efek buruk dari asap rokok. Bahan kimia dari asap tembakau yang dihirup oleh ibu menyusui juga diketahui mencapai ASI.**



Apakah penyebab perokok pasif?

Rokok adalah sumber yang paling umum dari asap rokok, diikuti oleh cerutu dan asap pipa cangklong. Orang bisa terpapar asap tembakau lingkungan di mana saja - di rumah mereka, di tempat kerja, dan dalam saat rekreasi.



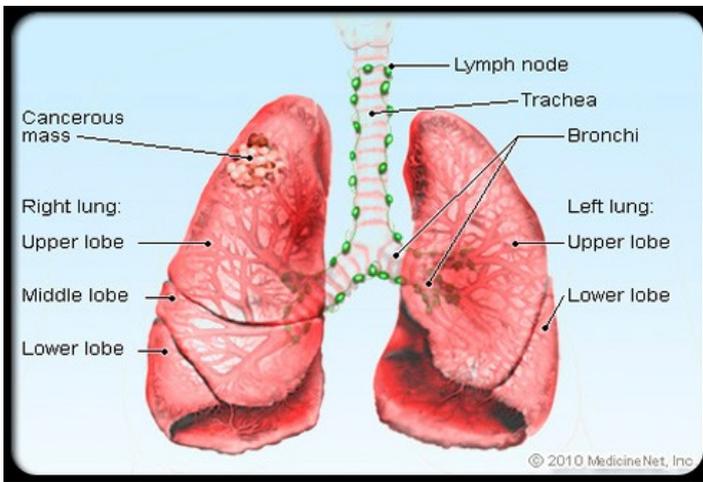
Apakah resiko kesehatan dari perokok pasif?

Setidaknya 250 bahan kimia yang merugikan telah diidentifikasi dalam asap rokok, termasuk sedikitnya 50 karsinogen (bahan kimia yang diketahui menyebabkan kanker). Hanya **beberapa bahan kimia berbahaya hadir dalam asap rokok meliputi vinil klorida, kadmium, benzena, arsen, dan etilena oksida.** Asap rokok diketahui menyebabkan kanker. Ini telah diklasifikasikan sebagai "karsinogen manusia yang dikenal" oleh **US Environmental Protection Agency (EPA)**. Hal ini juga terkait dengan penyakit jantung dan pernapasan serta kondisi kesehatan yang serius.

Kita akan melihat beberapa kondisi ini pada beberapa slide berikutnya.

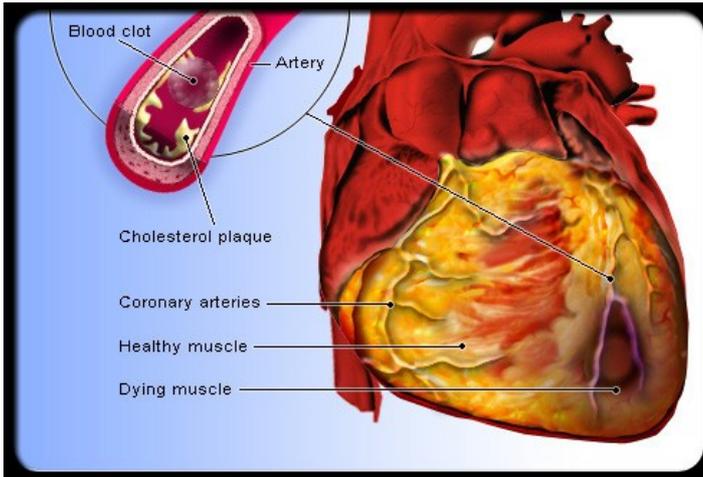
Kanker Paru-paru

Perokok pasif memiliki risiko untuk terkena kanker paru-paru. Penelitian telah menunjukkan bahwa **bukan perokok yang tinggal dengan perokok memiliki peningkatan 20% sampai 30% risiko untuk terkena kanker paru-paru** bila dibandingkan dengan bukan perokok yang tidak tinggal dengan perokok. Sebuah perkiraan menyebutkan 3.400 kematian akibat kanker paru-paru yang terjadi setiap tahun di Amerika Serikat disebabkan merokok pasif.



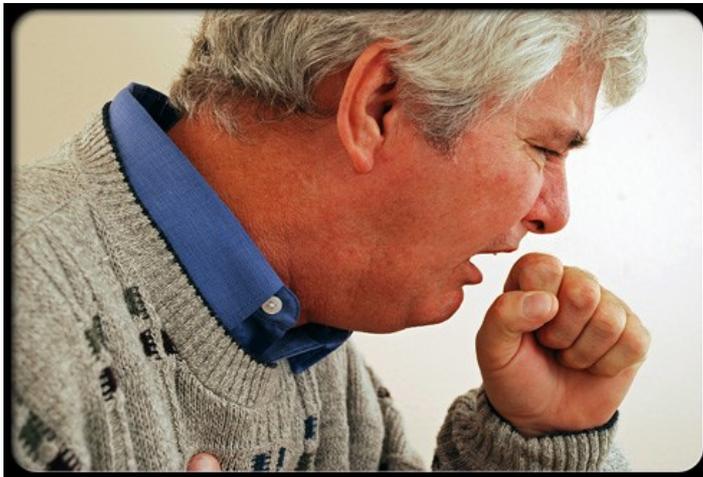
Sakit jantung (Penyakit Kardiovaskular)

Seperti merokok itu sendiri, asap rokok merupakan faktor risiko yang signifikan untuk perkembangan penyakit kardiovaskular dan serangan jantung. Sebuah studi memperkirakan 46.000 kematian dari penyakit jantung non-perokok yang hidup dengan perokok terjadi setiap tahun di AS. **Bahkan menghirup asap bekas perokok untuk waktu yang singkat dapat memiliki efek buruk langsung pada sistem kardiovaskular, mengganggu fungsi normal dari darah, jantung, dan sistem vaskular dan dengan cara yang sama meningkatkan risiko serangan jantung.** Orang yang sudah memiliki penyakit jantung, beresiko tinggi menderita kerugian akibat dari pernapasan perokok pasif dan harus mengambil tindakan pencegahan khusus untuk menghindari hal itu, bahkan untuk paparan singkat.



Penyakit paru lain dan penyakit pernapasan

Asap rokok mengandung banyak bahan kimia yang dengan cepat mengiritasi dan merusak lapisan saluran udara. **Bahkan paparan singkat dapat memicu gejala pernapasan, termasuk batuk, kongesti dada (dahak), mengi, sesak napas dan fungsi paru menurun.** Paparan singkat terhadap asap rokok juga dapat memicu serangan asma pada anak berpenyakit asma. **Bayi terpapar asap rokok juga dapat terkena infeksi pernapasan serius.** Di AS, merokok pasif diyakini menyebabkan infeksi paru-paru 150.000 hingga 300.000 (seperti pneumonia dan bronkitis) pada anak-anak muda dari usia 18 bulan setiap tahun.



Efek lain pada anak-anak

Selain risiko infeksi *pneumonia* dan pernafasan pada bayi yg terpapar asap rokok, asap pasif dikenal dapat meningkatkan keparahan asma pada anak dengan kondisi ini. **Kira-kira 750.000 infeksi telinga tengah yg terjadi pada anak-anak setiap tahun juga diperkirakan terjadi sebagai akibat dari paparan asap rokok.** Bayi yang terpapar asap rokok berada pada peningkatan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS).



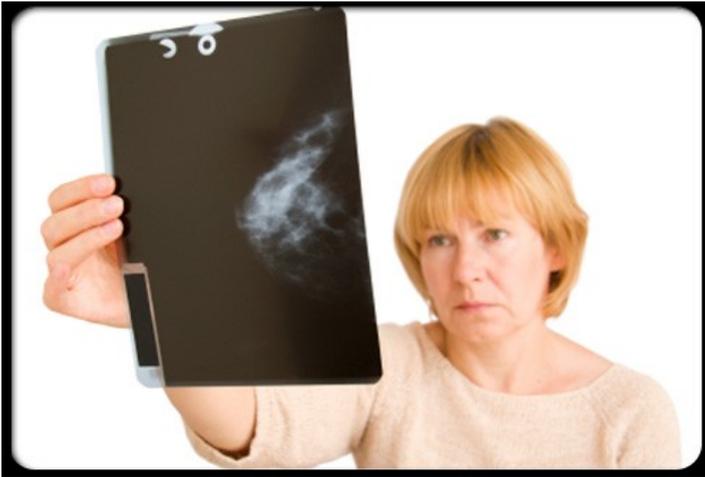
Efek pada Wanita hamil

Seperti perempuan yang merokok, **wanita hamil yang terpapar asap rokok memiliki peningkatan risiko memiliki bayi berat lahir rendah.**



Kemungkinan kaitan dgn Kanker Payudara

Pertanyaan apakah merokok pasif dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara saat ini menjadi sumber baik investigasi dan kontroversi. Risiko kanker payudara pada perokok aktif tidak diketahui meningkat, namun **beberapa studi telah menemukan hubungan yang mungkin dengan kanker payudara dengan paparan asap pasif.** Pada tahun 2006, laporan **US Surgeon General** menyimpulkan bahwa pada saat ini ada "sugestif tetapi tidak cukup" bukti adanya hubungan.



Apakah ada level aman asap perokok pasif?

Surgeon General menyimpulkan bahwa **tidak ada tingkat bebas risiko dari paparan asap rokok untuk perokok pasif. Pernapasan bahkan sedikit asap rokok bisa berbahaya.** Sementara, secara logika, paparan luas atau berkepanjangan asap rokok dikaitkan dengan risiko terbesar mengalami masalah medis sebagai hasilnya, tidak ada ketetapan batas aman untuk paparan asap rokok. Ini berarti bahwa **semua paparan asap rokok sebisa mungkin harus dihindari.**



Apa yg bisa dilakukan atas paparan asap rokok?

Pemerintah daerah, negara, dan nasional telah memberlakukan berbagai peraturan yang dirancang untuk melindungi orang dari bahaya kesehatan yang berhubungan dengan perokok pasif. Hukum-hukum ini bervariasi menurut lokasi. Legislasi untuk mencegah merokok di tempat kerja dan bangunan publik mengalami peningkatan sebagai publik menjadi lebih tahu tentang risiko perokok pasif.





Jika anda seorang perokok

Jelas, berhenti merokok jika Anda seorang perokok adalah cara terbaik untuk melindungi keluarga dan teman-teman dari asap rokok. Terdapat banyak sistem pendukung, program, dan bahkan obat resep yang tersedia untuk membantu perokok menghentikan kebiasaan itu.



Bagaimana melindungi diri jika anda bukan Perokok

Jika Anda bukan seorang perokok, **cara paling aman untuk menghindari menjadi perokok pasif adalah tidak mengizinkan orang lain untuk merokok di rumah Anda. Hal ini terutama penting jika ada anak-anak di rumah Anda.** Menurut **US Surgeon General**, bebas asap rokok di tempat kerja adalah satu-satunya cara untuk melindungi orang dari paparan asap rokok di tempat kerja, karena adanya area merokok yang terpisah, membersihkan udara, dan ventilasi bangunan tidak cukup untuk mencegah paparan jika orang masih diizinkan untuk merokok di dalam gedung.



Apakah perokok pasif ketiga ? (Thirdhand Smoke)

Paparan asap perokok pasif ketiga adalah sebuah konsep baru; paparan banyak unsur beracun dalam asap rokok yang telah terakumulasi (sebagai residu) dalam pakaian, gorden, karpet, furnitur, debu, dan item lainnya terhadap perokok pasif.

Unsur unsur beracun, disimpan di dalam dan di item dari perokok pasif, dapat diserap melalui kulit dan selaput lendir non-perokok, terutama oleh bayi dan anak kecil. Pencegahan paparan asap rokok dapat mencegah paparan pada perokok pasif ketiga.

Source: http://www.medicinenet.com/secondhand_smoke_pictures_slideshow/article.htm

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved
Reviewed by Melissa Conrad Stoppler, MD on June 10, 2010

- admin