

Detik-detik Perubahan Tubuh yang Terjadi Ketika Anda Berhenti Merokok

Merry Wahyuningsih - detikHealth

Senin, 03/02/2014 10:08 WIB



Foto: Ilustrasi/Thinkstock

20 menit setelah stop rokok

Denyut jantung dan penurunan tekanan darah.
(Effect of smoking on arterial stiffness and pulse pressure amplification, Mahmud A, Feely J. Hypertension.2003;41:183)



Foto: Ilustrasi/Thinkstock

12 jam setelah stop rokok

Tingkat karbon monoksida dalam darah turun menjadi normal.

(US Surgeon General's Report, 1988, p. 202)

Foto: Ilustrasi (Foto: thinkstock)



2 minggu-3 bulan setelah stop rokok

Sirkulasi meningkat dan fungsi paru-paru Anda meningkat. (US Surgeon General Report, 1990, pp.193, 194.196, 285, 323)

Foto: Ilustrasi/Thinkstock

1-9 bulan setelah stop rokok

Batuk dan sesak napas menurun, silia (rambut halus yang menggerakkan lendir dari paru-paru) mulai kembali ke fungsi normal di paru-paru, meningkatkan kemampuan untuk menangani lendir, membersihkan paru-paru, dan mengurangi risiko infeksi. (US Surgeon General Report, 1990, hlm 285-287, 304)



Foto: Ilustrasi/Thinkstock

1 tahun setelah stop rokok

Risiko penyakit jantung koroner menurun, menjadi setengah dari orang yang masih merokok.

(US Surgeon General Report 2010, p. 359)



Foto: Ilustrasi/Thinkstock

5 tahun setelah stop rokok

Risiko kanker mulut, tenggorokan, kerongkongan, serviks dan kandung kemih berkurang menjadi setengahnya. Risiko stroke berkurang setelah 2-5 tahun.

(A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease – The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease Fact Sheet, 2010; and Tobacco Control: Reversal of Risk After Quitting Smoking. IARC Handbooks of Cancer Prevention, Vol. 11. 2007, p 341)



Foto: Ilustrasi/Thinkstock

10 tahun setelah stop rokok

Risiko kematian akibat kanker paru-paru berkurang sekitar setengah dari orang yang masih merokok. Risiko kanker laring (kotak suara) dan pankreas juga menurun.

(A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease – The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease Fact Sheet, 2010; and



US Surgeon General's Report, 1990, pp. vi, 155, 165)

Ilustrasi (Foto: thinkstock)

15 tahun setelah stop rokok

Risiko penyakit jantung koroner berkurang dan setara dengan non-perokok.

(Tobacco Control: Reversal of Risk After Quitting Smoking. IARC Handbooks of Cancer Prevention, Vol. 11. 2007. p 11)

