

Indonesian
Guide to Smoking

Memerangi Kanker: *Keputusan Anda, Pilihan Anda*



Jangan Memperpendek Hidup Anda dengan Merokok Tembakau!

Memerangi Kanker:

Keputusan Anda,

Pilihan Anda

Jangan Memperpendek Hidup Anda dengan Merokok Tembakau!

Paru-paru Anda

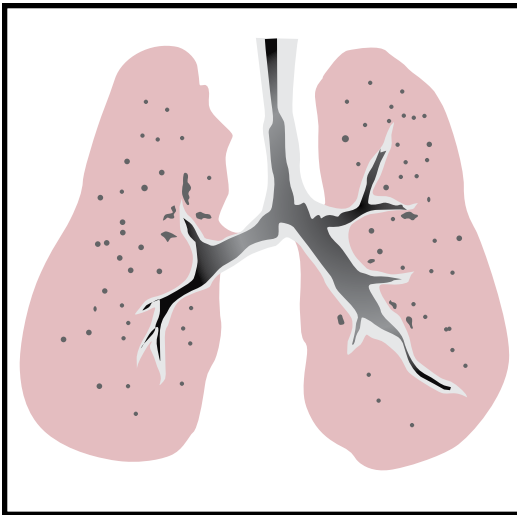
Mungkin anda tidak berpikir banyak tentang paru-paru anda dan pentingnya menghirup udara. Tetapi, anda mungkin menjadi sadar sekali akan pentingnya peranan paru-paru pada saat anda mendapat kesulitan bernafas karena pilek/selesma dada atau suatu penyakit.

Anda cuma mempunyai sepasang paru-paru yang harus bertahan seumur hidup anda. Paru-paru terus-menerus menghisap udara kira-kira 18 kali per menit pada saat anda terbangun dan tidur. Pernafasan memberikan oksigen untuk hidup ke dalam tubuh dan membuang gas-gas sisa. Jika anda berhenti bernafas, anda akan mati seketika.

Untuk beberapa fungsi, tubuh mempunyai sistem cadangan, tetapi untuk pernafasan, tubuh anda cuma mempunyai 2 paru-paru. Jika anda memperlakukan mereka dengan semena-mena dengan merokok tembakau (sigaret, cerutu, dan pipa), anda harus mengantisipasi kerusakan di paru-paru anda — dimana sebagian tidak bisa diperbaiki lagi.

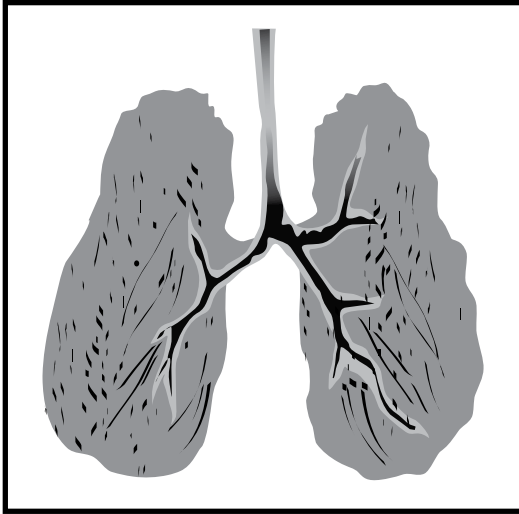
Harga yang Harus Dibayar Tubuh Anda

Merokok tembakau menyebabkan emfisema, kanker, dan penyakit lain. Emfisema menghancurkan kemampuan paru-paru untuk berkembang-kempis. Ini adalah gambaran paru-paru yang sehat.



Paru-paru yang Sehat

- Warna dari jaringan itu merah jambu
- Kantung-kantung udara kecil itu dapat bekerja



Paru-paru dari Perokok

- Warna dari jaringan menjadi gelap
- Kantung-kantung udara kecil tidak bisa bekerja
- Karena mereka telah pecah atau membengkak

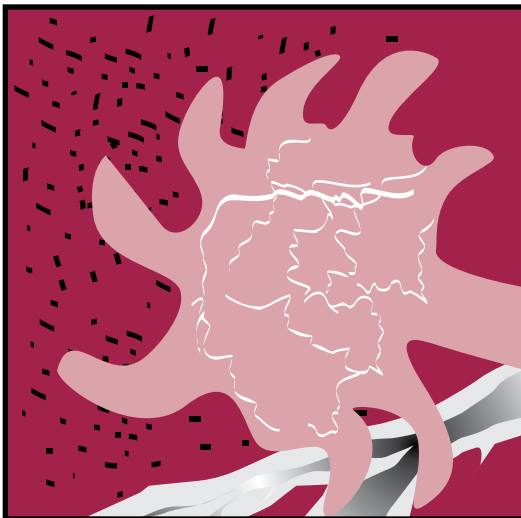
Sekali anda mendapat emfisema, paru-paru anda tidak dapat diperbaiki lagi. Bernafas menjadi susah sekali. Kekurangan oksigen menghancurkan organ-organ lain dan membuat kegiatan-kegiatan yang terkecil (seperti berjalan) menjadi amat sulit. Kebanyakan, kematian karena emfisema terjadi karena jantung bekerja terlalu berat mempompa darah keseluruh tubuh.

Apa Itu Kanker?

Badan anda terbuat dari berjuta-juta sel. Sel-sel baru tumbuh untuk menggantikan sel-sel yang lama. Kanker itu adalah suatu perubahan dimana sel-sel yang baru itu tumbuh.

Kadang-kadang sel-sel yang “sakit” ini berreproduksi secara cepat dan membentuk gumpalan kecil yang disebut tumor. Jika tumor ditemukan secara dini, tumor ini bisa dirawat.

Gambar dibawah ini menunjukkan bagaimana bentuk kanker paru-paru.



Tumor yang berkanker

Tumor yang berkanker

Kanker berkembang jika kemampuan sel-sel normal untuk menindas kanker rusak karena merokok. Sel-sel yang rusak ini membiakkan lebih banyak sel-sel rusak lagi dan dengan cepat membentuk massa kecil yang terdiri dari sel-sel rusak yang disebut tumor. Tumor mencuri nutrisi dan energi dari seluruh bagian tubuh yang lain. Mereka bisa berkembang menjadi besar, cukup untuk menghentikan fungsi-fungsi penting di tubuh anda. Jika proses pertumbuhan ini tidak dapat dihentikan, kanker ini akan membunuh anda.

Satu alasan kanker paru-paru sangat mematikan adalah bahwa kanker ini bisa bersembunyi selama bertahun-tahun. Dalam beberapa kasus, pada saat kanker ditemukan, kanker ini sudah menyebar ke otak, tulang, dan organ-organ lain. Pada saat itu, biasanya sudah terlalu terlambat.

Kanker paru-paru bukan satu-satunya kanker yang disebabkan oleh merokok. Ahli riset menemukan bahwa merokok bertalian dengan kanker di mulut, tenggorokan, esofagus, kandung kemih, ginjal, pankreas, dan tempat-tempat lain. Seseorang yang merokok malah bisa mempengaruhi kesehatan orang yang tidak merokok karena bekas/sisa asap tembakau mengandung banyak racun yang sama yang dihisap oleh perokok.

Perusahaan-perusahaan Rokok

Bertahun-tahun perusahaan-perusahaan tembakau telah membuat merokok kelihatan keren, bergaya, dan mewah. Mereka melakukan ini untuk mendorong anda untuk membuang uang untuk merokok. Sigaret sebenarnya kotor, bau, tidak sehat dan mematikan. Perusahaan tembakau tidak akan mengatakan ini kepada anda.

Inilah definisi yang benar: Merokok tembakau membawa asap, api, dan racun masuk kedalam paru-paru untuk memberikan nikotin, racun dan obat candu kepada tubuh.

Perusahaan tembakau tahu tentang kebenaran ini! Mereka tahu jika sekali anda terkait nikotin, sukar sekali untuk lepas. Tentu saja, harga yang dibayar tubuh anda karena merokok tidak menjadi kekhawatiran mereka. Mereka cuma tertarik akan uang anda. Telah dikatakan bahwa jika pengaruh dari merokok tembakau terlihat di kulit luar daripada di dalam paru-paru — dimana tidak kelihatan — tidak ada orang yang memilih untuk merokok.

Keputusan Ada di Tangan Anda

Jika Anda Tidak Merokok, Jangan Mulai.

Jika Anda Merokok, Berhenti Sekarang!

Merokok Menyakiti Wanita

Kanker paru-paru sekarang membunuh wanita lebih banyak dari kanker lain. Angka kematian dari wanita telah meningkat 452% dalam 30 tahun setelah masyarakat sosial menerima wanita perokok.

Jika anda mengandung atau merencanakan untuk membangun keluarga, anda tidak seharusnya merokok sama sekali.

Merokok menghambat pertumbuhan bayi di dalam janin.

Bayi-bayi dari ibu yang merokok rata-rata beratnya 6 ons lebih ringan dari bayi-bayi dari ibu yang tidak merokok. Tembakau mengandung Karbon Monoksida, gas yang mengecilkan kadar oksigen dalam darah bayi. Metabolisma vitamin juga terganggu.

Asap Rokok Disekitar Anda

Sekarang telah jelas bahwa risiko penyakit karena menghirup asap rokok tidak terbatas pada perokok individu. Sebagai “perokok tidak sukarela”, anda menghirup tembakau tidak sebanyak perokok aktif karena asap ini telah bercampur dengan udara di sekitar anda. Diperkirakan bahwa ada 4,000 kematian karena kanker paru-paru setiap tahun — hampir 3% dari kematian kanker paru-paru setiap tahun disebabkan oleh menghisap asap rokok saja! Bekas asap rokok mengandung banyak racun yang perokok juga hisap. Ini salah satu alasan mengapa lebih banyak orang, tua dan muda, menasihatkan perokok untuk keluar jika mau merokok — walaupun hujan.

Jika Anda Berhenti Merokok

Setelah Anda berhenti merokok, tekanan darah Anda jatuh ke level sebelum rokok anda yang terakhir. Setahun setelah berhenti, kelebihan risiko dari penyakit koronari jantung cuma setengah dari perokok. Sepuluh tahun setelah berhenti, angka kematian kanker paru-paru kira-kira setengah dari perokok. Lima belas tahun setelah berhenti, risiko koronari jantung sama dengan yang tidak merokok.

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated and modified by:

Linda Puspawati-Scheller, MSc.
Linda is a native of Jakarta, Indonesia. She is an English-Indonesian Translator/Interpreter. Her organization is the Minnesota Indonesia Society.

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Indonesian_s07-11