Kemenkes RS M. Djamil

Manfaat Berhenti Merokok

20 Menit
Tekanan darah dan detak jantung mulai normal

8 Jam
Kadar karbon monoksida menurun, oksigen meningkat

1 Hari
Karbonmonoksida hilang dalam tubuh

2 Minggu
Sirkulasi darah dan fungsi paru membaik, napas pendek dana batuk berkurang

1 Tahun
Risiko kanker paru menurun hingga setengahnya dibanding perokok

10 Tahun
Risiko penyakit jantung turun hingga 50%

Tips Memulai Berhenti Merokok

S ***Set Your Date***
Tentukan Hari Berhenti

T ***Tell Others***
Beritahu Orang Lain

A ***Anticipate Challengess***
Antisipasi Tantangan

R ***Replace the Habit***
Ganti Kebiasaan

T ***Think Long Term***
Pikirkan Jangka Panjang





Manfaat Berhenti Merokok

HOSPITAL TOUR

@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

Kemenkes RS M. Djamil

Bahaya Rokok

Merokok menyebabkan kerusakan serius pada hampir setiap organ tubuh. Setiap batang rokok mengandung lebih dari **7.000 bahan kimia** diantaranya nikotin, tar, karbon monoksida dana zat karsinogen penyebab kanker.

Berbagai Racun Ada Di Rokok

- Asam Asetik
- Naptalin
- Asentanisol
- Hidrogrn Sianida
- Aseton
- Kadmium
- Metanol
- Polonium - 210
- Sodium Hidroksida
- Formalin
- Geranol
- Toluene
- Hidrasin
- Cinnamalde Hyde
- Urea



Risiko Akibat Merokok

- Kanker paru, mulut, tenggorokan dan kandung kemih
- Penyakit jantung dan stroke



- Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK)
- Gangguan kesuburan dan komplikasi kehamilan
- Penuaan dini dan kulit kusam

HOSPITAL TOUR

@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami