



Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Tip Berhenti Merokok.”

Tarikh: 6 Oktober 2021

Pengacara Majlis: Puan Norlin binti Mohamad A'danan

Bacaan Doa: Encik Nazam bin Isa

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini Dr. Mohd Zaki bin Yunos, Pegawai Perubatan dari Pusat Kesihatan Universiti telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Tip Berhenti Merokok.”

Ringkasan daripada tajuk yang telah dikongsikan adalah berkaitan kaedah untuk berhenti merokok. Perokok yang berhasrat untuk berhenti merokok hendaklah menetapkan masa selama dua (2) minggu iaitu pada hari lahir, bulan Ramadan, memberitahu hasrat kepada keluarga dan mengajak rakan agar dapat bersaing dan bersedia untuk menghadapi cabaran untuk membuang tabiat dan persepsi rakan di sekeliling.

Keazaman juga perlu ditingkatkan dengan menyedari merokok boleh mengakibatkan pelbagai penyakit seperti kerosakan paru-paru, sakit jantung, kanser serta membahayakan kesihatan isteri dan anak-anak sekiranya mereka mengalami penyakit asma.

Minda perlu lebih kepada pemikiran positif iaitu dengan berhenti merokok kesihatan menjadi lebih baik dan dapat menjimatkan wang. Walau bagaimanapun perokok akan mengalami kesan sampingan tetapi hanyalah sementara. Kesan sampingan tersebut seperti mengalami insomnia, sembelit, peningkatan berat badan, mudah marah, cepat penat, kurang fokus, dan sakit kepala.

Kaedah berhenti merokok akan menjadi lebih berhasil sekiranya perokok memikirkan strategi dan cara untuk menangani apabila datang keinginan untuk merokok dengan menarik nafas panjang, minum air masak yang banyak, menyibukkan diri, kerap mandi, mengunyah gula-gula getah, meregangkan otot, bersukan dan banyak berdoa.

Selain itu, terdapat juga kaedah rawatan untuk berhenti merokok iaitu rawatan farmakoterapi iaitu terapi gantian nikotin seperti ‘Nicotine Patch, Nicotine Gum dan Nicotine Spray’ yang boleh didapati di klinik-klinik kesihatan. Walau bagaimanapun terdapat sedikit kesan sampingan pada peringkat permulaan seperti mual, muntah, sakit tekak mengikut jenis terapi gantian nikotin yang diambil. Rawatan yang tidak menggunakan nikotin adalah champix (varenicline) tetapi rawatan ini hanyalah atas nasihat daripada pakar perubatan.

Terdapat juga perokok yang ingin berhenti merokok dengan bertukar kepada rokok elektronik/vape. Rokok elektronik/vape juga mempunyai kesan yang berbahaya kerana kandungannya mengandungi nikotin, propalina glikol, glikol sayuran dan bahan perisa dan perwarna.

Pusat Kesihatan Universiti dan Pusat Kaunseling boleh memberikan rawatan dan khidmat kaunseling kepada perokok yang berhasrat dan ingin cuba untuk berhenti merokok. Segala kaedah perlu dilakukan secara berulang bagi meningkatkan keyakinan dan disiplin untuk terus berusaha sehingga berjaya berhenti merokok.

Program ini diakhiri dengan bacaan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW.

