

STROKE RISK FACTORS SMOKING.

UNDERSTANDING SMOKING AND STROKE.



Stroke happens either when the blood supply to part of your brain is cut off because of a blood clot, or when a brain artery ruptures and leads to a haemorrhage. Stroke is a leading cause of death and disability worldwide, but most strokes can be prevented by addressing a small number of key risk factors.

Smoking tobacco increases your risk of having a stroke. Someone who smokes 20 cigarettes a day is six times more likely to have a stroke compared to a non-smoker. If you are a smoker, quitting will reduce your risk of stroke and a range of other diseases. If you live with a non-smoker, quitting will reduce their stroke risk too.

WHY DOES SMOKING INCREASE STROKE RISK?

Tobacco smoke contains thousands of harmful chemicals which are transferred from your lungs into your bloodstream. These chemicals change and damage cells and affect how your body works. These changes affect your circulatory system and increase your risk of stroke.

Smoking can affect your body's cholesterol levels, it reduces the levels of 'good' HDL cholesterol and increases the levels of 'bad' LDL cholesterol. Higher levels of LDL cholesterol increase your risk of stroke.

Smoke from cigarettes contains carbon monoxide and nicotine. Carbon monoxide reduces the amount of oxygen in your blood while nicotine makes your heart beat faster, raising your blood pressure. Half of all strokes are linked to elevated blood pressure. The chemicals in tobacco smoke also make your blood more prone to clotting.

Together these effects of smoking increase your risk of developing atherosclerosis (also known as hardening of the arteries). People with atherosclerosis have narrower, less flexible arteries which reduce the blood flow, contribute to higher blood pressure and increase the likelihood of blood clots. Blood clots that travel to the brain stop blood and cause brain cells to die.

PASSIVE SMOKING AND STROKE

Breathing in someone else's tobacco smoke increases your risk of stroke, non-smokers who live with smokers are almost twice as likely to have a stroke than those whose partners didn't smoke. Smoke free homes and workplaces reduce the risk of stroke.

IS IT WORTH QUITTING?

Even if you are a long-term smoker, quitting will reduce your risk of stroke almost immediately. Within 8 hours of quitting, your blood oxygen levels will improve and carbon monoxide and nicotine levels in your body will go down by more than half. After 2-12 weeks, your circulatory system will start to improve, after two years your risk will reduce significantly and after five years your risk is the same as non-smokers.



HELP TO QUIT

Nicotine is a highly addictive substance and can be hard to quit. Smoking also becomes a habit that people can find hard to stop. You might have to try many times to quit before you manage to kick the habit, but getting specialist help to quit makes it four times more likely that you will kick the habit. Because smoking is so harmful to public health, many governments and agencies have put in place programs to support people who want to quit. Some of these provide access to personal support, online tools and nicotine replacement therapy. If you want to stop, talk to a doctor or pharmacist about local programs or look online for services that might be available to help you quit.

E-CIGARETTES AND 'VAPING' IN BRUNEI DARUSSALAM

E-cigarette or vape has never been evaluated and approved by any international regulatory agency as a smoking cessation aid and it may contain harmful substances that may affect health and the safety of its use has not been guaranteed. According to the World Health Organization (WHO), there are not enough scientific studies to prove the effectiveness of e-cigarettes or vape as a smoking cessation aid. Currently, no e-cigarettes or vapes are registered and licensed as smoking cessation aids.

1 in 4 people are at risk of stroke in their lifetime, but by taking simple steps almost all strokes can be prevented. For more information on stroke risks and prevention visit www.worldstrokecampaign.org

FAKTOR RISIKO STROK MEROKOK.

MEMAHAMI MEROKOK DAN STROK



Strok berlaku kalau aliran darah ke otak tersekat. Ini disebabkan saluran darah urat atau arteri yang membawa darah dan jugapun oksigen ke otak tersumbat atau berlakunya pendarahan. Ia adalah penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, tetapi kebanyakan strok dapat dicegah dengan menangani sebilangan kecil faktor risiko utama.

Merokok meningkatkan risiko mengalami strok. Seseorang yang menghisap 20 batang rokok sehari adalah enam kali lebih mungkin mengalami strok berbanding dengan orang yang tidak merokok. Sekiranya awda seorang perokok, berhenti merokok akan mengurangkan risiko strok dan pelbagai penyakit lain. Sekiranya awda tinggal dengan orang yang tidak merokok, berhenti merokok juga akan mengurangkan risiko strok mereka.

MENGAPA MEROKOK MENINGKATKAN RISIKO STROK?

Asap rokok mengandungi ribuan bahan kimia berbahaya yang boleh dipindahkan dari paru-paru ke aliran darah. Bahan kimia ini mengubah dan merosakkan sel dan mempengaruhi bagaimana badan anda berfungsi. Perubahan ini mempengaruhi sistem peredaran darah dan boleh meningkatkan risiko mengalami strok.

Merokok juga boleh mempengaruhi tahap kolesterol badan awda. Ia mengurangkan kadar kolesterol HDL 'baik' dan meningkatkan kadar kolesterol LDL 'buruk'. Tahap kolesterol LDL yang lebih tinggi meningkatkan risiko mengalami strok. Asap dari rokok mengandungi karbon monoksida dan nikotin. Karbon monoksida mengurangkan jumlah oksigen dalam darah awda sementara nikotin membuat jantung anda berdegup lebih cepat, meningkatkan tekanan darah anda. Separuh daripada semua strok dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Bahan kimia dalam asap tembakau juga menjadikan darah anda lebih mudah tersumbat.

MEROKOK DAN MEROKOK PASIF


Menghirup asap rokok orang lain meningkatkan risiko awda mengalami strok. Orang yang tidak merokok yang tinggal bersama perokok adalah dua kali lebih mungkin mengalami strok daripada mereka yang pasangannya tidak merokok. Rumah dan tempat kerja bebas asap mengurangkan risiko strok.

ADAKAH PENTING BERHENTI MEROKOK?

Walaupun awda seorang perokok jangka panjang, berhenti merokok akan mengurangkan risiko strok dengan segera. Dalam masa 8 jam berhenti, kadar oksigen darah anda akan bertambah baik dan kadar karbon monoksida dan nikotin di dalam badan awda akan turun lebih dari separuh. Selepas 2-12 minggu, sistem peredaran darah awda akan mulai bertambah baik. Setelah dua tahun risiko awda akan berkurang dengan ketara dan setelah lima tahun risiko anda sama sebagai orang yang tidak merokok.

PERTOLONGAN BERHENTI MEROKOK

Nikotin adalah bahan yang sangat ketagihan dan sukar untuk berhenti. Merokok juga menjadi kebiasaan yang sukar dihentikan. Awda mungkin harus berusaha berkali-kali untuk berhenti sebelum berjaya, tetapi mendapatkan bantuan pakar untuk berhenti menjadikannya empat kali lebih besar kemungkinan awda akan menentang kebiasaan itu. Oleh sebab merokok sangat membahayakan kesihatan awda, banyak pemerintah dan agensi telah mengadakan program untuk menyokong orang yang ingin berhenti.



Kementerian Kesihatan Brunei Darussalam ada menasihatkan dan menyarankan kepada para perokok yang mempunyai masalah untuk membuang atau memberhentikan tabiat merokok untuk mendapatkan perkhidmatan berhenti merokok yang menggunakan kombinasi rawatan yang telah diluluskan seperti khidmat kaunseling dan menggunakan ubat terapi gantian nikotin. Kombinasi rawatan ini boleh didapati di Klinik Berhenti Merokok di Pusat-Pusat Kesihatan dan Pusat Pergigian Negara. Para perokok juga boleh membuat turun aplikasi telefon bimbit STaR: Sihat Tanpa Rokok yang merupakan sebuah inisiatif baru di mana penggunaan aplikasi talipon bimbit digunakan sebagai kaedah utama untuk menyampaikan maklumat-maklumat mengenai bahaya merokok serta bantuan dan langkah-langkah untuk berhenti merokok secara mudah alih (mobile). Lanya boleh di muat turun di laman sesawang Google Play dan App Store.

Selain itu, orang ramai juga boleh menghubungi talian Healthline 145 untuk mendapatkan maklumat mengenai perkhidmatan berhenti merokok tersebut.

STATUS PRODUK E-CIGARETTE ATAU VAPE DI NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

E-cigarette atau vape tidak pernah dinilai dan diluluskan oleh mana-mana agensi kawal selia antarabangsa sebagai alat bantuan berhenti merokok dan ianya mungkin mengandungi bahan-bahan berbahaya yang boleh menjejaskan kesihatan dan belum terjamin keselamatan penggunaannya. Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), belum ada kajian saintifik yang cukup untuk membuktikan keberkesanan e-cigarette atau vape sebagai alat bantuan berhenti merokok. Pada masa sekarang, tidak ada satu pun e-cigarette atau vape yang berdaftar dan dilesen sebagai alat bantuan berhenti merokok.

1 dari 4 orang berisiko mengalami strok sepanjang hayatnya, tetapi dengan mengambil langkah mudah hampir semua strok dapat dicegah. Untuk maklumat lebih lanjut mengenai risiko strok dan pencegahan, lawati www.worldstrokecampaign.org