



**PERUTUSAN
YANG BERHORMAT DATO SERI SETIA
DR HAJI MD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN**

**SEMPENA HARI TANPA TEMBAKAU SEDUNIA 2021
TEMA: “KOMITED UNTUK BERHENTI MEROKOK”**

31 MEI 2021

1. Tembakau membahayakan kesihatan, dan nikotin dalam tembakau pula menyebabkan ketagihan. Kesan negatif penggunaan tembakau jelas terbukti, bukan sahaja di kalangan pengguna, tetapi juga di kalangan mereka yang terdedah kepada asap rokok pasif (*secondhand smoke*). Kesan penggunaan tembakau menyebabkan lebih kurang 8 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun; lebih dari 7 juta kematian tersebut adalah disebabkan penggunaan langsung (*direct use*) produk tembakau, manakala lebih dari 1.2 juta kematian tersebut adalah disebabkan pendedahan kepada asap rokok pasif.
2. Dalam keadaan global yang masih lagi dilanda pandemik wabak COVID-19, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) juga mendapati melalui kajian yang sedia ada menunjukkan bahawa perokok adalah berisiko lebih tinggi untuk mendapat jangkitan COVID-19 yang lebih parah dan seterusnya boleh menyebabkan kematian, berbanding dengan bukan perokok. Oleh itu, para perokok adalah sangat digalakkan untuk mengambil langkah-langkah untuk berhenti merokok. Ini adalah sejajar dengan tumpuan Hari Tanpa Tembakau Sedunia pada tahun ini yang bertemakan ‘Komited untuk Berhenti Merokok’ (*Commit to Quit*).

3. Merokok merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan jangkitan paru-paru, dan meningkatkan keparahan (*severity*) penyakit paru-paru. Manakala, jangkitan COVID-19 adalah penyakit berjangkit yang biasanya menyerang paru-paru atau sistem pernafasan. Merokok juga boleh merosakkan fungsi paru-paru yang mana akan menyebabkan badan sukar untuk melawan jangkitan virus dan penyakit lain. Oleh itu, para perokok adalah berisiko lebih tinggi untuk menghidap penyakit lebih teruk apabila terkena jangkitan COVID-19. Selain itu, kadar kematian dari jangkitan COVID-19 adalah lebih tinggi di kalangan mereka yang mempunyai penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti kanser, penyakit kardiovaskular, diabetes dan penyakit pernafasan kronik, yang mana merokok adalah faktor risiko utama bagi penyakit-penyakit tersebut. Manakala pergerakan semasa menghisap rokok pula boleh menyebabkan para perokok lebih berisiko tinggi untuk dijangkiti virus melalui mulut.
4. Walau bagaimanapun, berhenti merokok bukanlah senang dan sangat mencabar. Nikotin dalam tembakau yang menyebabkan ketagihan juga menyukarkan lagi para perokok untuk berhenti merokok. Dari 1.3 bilion pengguna tembakau di seluruh dunia, 60% telah menyatakan hasrat untuk berhenti, tetapi hanya 30% sahaja yang mempunyai akses kepada perkhidmatan yang dapat membantu mereka agar berjaya untuk berhenti merokok.
5. Di Negara Brunei Darussalam, kita amatlah bersyukur kerana dalam usaha membantu perokok-perokok yang bersedia untuk berhenti merokok, Kerajaan Kebawah Duli Yang Maha Mulia melalui Kementerian Kesihatan telah menyediakan perkhidmatan Klinik Berhenti Merokok (KBM) di Pusat-Pusat Kesihatan di setiap daerah

bagi memberikan khidmat kaunseling serta bantuan farmakoterapi seperti alat gantian nikotin kepada mereka yang memerlukannya. Bagi yang berjaya berhenti merokok, Inshaa Allah, pembaikan kepada kesihatan akan dapat dilihat dan dirasakan serta risiko penyakit paru-paru pula akan menurun. Menurut kajian, setelah tempoh 3 bulan selepas berhenti merokok, fungsi paru-paru akan beransur pulih dan bertambah baik. Setelah tempoh 9 bulan, batuk dan sesak nafas akan berkurangan. Selepas 10 tahun pula, Inshaa Allah, risiko kanser paru-paru akan menurun kepada separuh berbanding dengan para perokok, dan risiko kanser mulut, tekak, esofagus, pundi kencing, servik dan pankreas juga akan berkurangan.

6. Justeru itu, berikutan dengan keadaan global dalam menangani situasi wabak penyakit COVID-19, para perokok adalah digalakkan untuk mengambil langkah untuk berhenti merokok. Dalam kesempatan ini, bersempena dengan Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2021, saya amat mengalu-alukan kerjasama dan sokongan dari semua pihak termasuklah para individu, ahli keluarga, para pekerja penjagaan kesihatan (*healthcare workers*) dan masyarakat amnya bagi sama-sama memperkasa dan berganding bahu dalam memberikan sokongan kepada mereka yang ingin berhenti merokok.
7. Marilah kita sama-sama berusaha untuk menjadikan Negara Brunei Darussalam bebas tembakau.

-TAMAT-