

Rokok Bisa Tingkatkan Kolesterol

Banyak orang yang sudah paham bahwa merokok dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan manusia. Bagi masyarakat awam, merokok sudah jelas bias merusak paru-paru karena asap yang diisap langsung masuk ke paru-paru. Namun banyak orang yang tidak tahu bahwa rokok ternyata juga bias meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh manusia.

Dalam beberapa situs kesehatan disebutkan bahwa zat-zat kimia yang terkandung dalam rokok, terutama nikotin, dapat menurunkan kadar kolesterol baik (HDL) dan meningkatkan kadar kolesterol buruk (LDL) dalam darah.

Dokter spesialis jantung sekaligus Ketua Perkumpulan Vaskuler Indonesia, Auli Sani SpJP(K), FJCC mengungkapkan, merokok dapat menyebabkan gangguan metabolisme lemak.

Pada orang-orang yang merokok, ditemukan kadar HDL-nya rendah. Itu artinya, pembentukan kolesterol baik, yang bertugas membawa lemak dari jaringan ke hati menjadi terganggu.

Sementara kebalikannya justru terjadi pada kadar LDL-nya. Pada orang yang merokok ditemukan kadar LDL-nya tinggi, berarti lemak dari hati justru dibawa kembali ke jaringan tubuh.

“intinya, transportasi lemak menuju ke hati menjadi terganggu.” Kata Aulia. Meski sering ditemukan kadar HDL rendah pada seorang perokok, menurut Aulia, belum ada penelitian khusus yang bias menjelaskan bagaimana mekanisme penurunan HDL oleh rokok.

Zat kimia berbahaya

Bahan dasar rokok mengandung zat-zat kimia berbahaya bagi kesehatan Menurut Aulia, dalam satu batang rokok terdapat lebih kurang 4000 jenis bahan kimia, 40 persen diantaranya beracun. Bahan kimia yang paling berbahaya terutama nikotin, tar, hidrokarbon, karbon monoksida, dan logam berat dalam asap rokok.

Nikotin dalam rokok dapat mempercepat proses penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan dan penyempitan ini bias terjadi pada pembuluh darah koroner, yang bertugas membawa oksigen ke jantung.

Selain memperburuk profil lemak atau kolesterol darah, rokok juga dapat meningkatkan tekanan darah pada nadi.

Merokok juga dapat merusak lapisan dalam pembuluh darah, memkatkan darah sehingga mudah menggumpal, mengganggu irama jantung dan kekurangan oksigen karena CO (karbon monoksida).

Penyakit jantung

Aulia mengatakan, masyarakat perlu diingatkan kembali tentang penyakit-penyakit yang terkait erat dengan merokok. Penyakit yang erat kaitannya dengan merokok adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, paru-paru, mag/pencernaan, dan berkaitan dengan alat reproduksi. Di Indonesia 26,4% kematian disebabkan penyakit jantung.

Rokok menjadi faktor risiko utama penyakit jantung koroner. Penyakit ini bekerja sinergis terhadap faktor risiko lainnya, seperti hipertensi, kadar kolesterol meningkat, kencing manis, dan lain-lain. Risiko stroke dan kematian juga meningkat pada perokok.

Orang yang sudah terkena penyakit jantung koroner harus menghentikan kebiasaan merokok sama sekali. Bila pasien tersebut masih merokok, kemungkinan mandapat serangan jantung berulang lebih tinggi dibandingkan bila dia berhenti merokok.

Pasien berpenyakit jantung koroner yang tetap merokok diperkirakan setengah diantaranya berusia lebih pendek - sekitar 12 tahun - dibandingkan dengan mereka yang berhenti merokok.

Bila orang tetap merokok setelah pemberian obat penghancur bekuan darah (dibalon), akibatnya dia bias mengalami penyumbatan kembali. Kemungkinan itu dua sampai empat kali lebih tinggi daripada pasien yang berhenti merokok.

Kecanduan

Masalah yang menonjol pada kebiasaan merokok di Indonesia adalah pada jenis rokok yang diisap, yakni rokok kretek. Jenis ini mempunyai kadar tar dan nikotin lebih tinggi tiga sampai lima kali dibandingkan dengan rokok filter.

Rokok juga bisa menimbulkan efek kecanduan pada orang-orang yang mengonsumsinya. Aulia mengatakan, rokok memiliki efek yang sama dengan morfin, yaitu efek adiksi (ketagihan) dan habituasi (ketergantungan).

Untuk menghentikan kebiasaan merokok, menurut Aulia, dibutuhkan tekad yang sangat kuat dari orang bersangkutan. Faktanya, hamper semua perokok ingin berhenti merokok, tetapi mereka tidak tahu caranya.

Aulia mengungkapkan, ada beberapa cara klinis untuk menghentikan kecanduan merokok. Perokok bisa mengikuti terapi pengganti nikotin untuk menghilangkan efek kecanduan. Caranya, dengan menempelkan plester nikotin.

"Seperti orang kecanduan morfin, plester nikotin diberikan dengan dosis tertentu dan dengan pengawasan dokter. Bahan nikotin yang menyerap melalui kulit itu akan dikurangi dosisnya secara bertahap. Jika orang itu tidak kecanduan lagi, maka plester bisa dilepas," kata Aulia.

Cara yang lain untuk mereka yang ingin berhenti merokok adalah dengan mengikuti terapi minum air. Jika ada keinginan untuk merokok, segeralah minum air putih. (*eman/gizi.net*)

*Oleh Lusiana Indriasari
(Kompas, Minggu 9/4/2006, hal. 39, KELUARGA)*

