

HARIAN UMUM INDEPENDEN | MEMBINA HARGA DIRI UNTUK KESEJAHTERAAN NUSA DAN BANGSA

SINGGALANG MINGGU

SINGGALANG

Pemimpin Umum: H. Basril Djabar **Wakil Pemimpin Umum:** H. ME Djabar, Robby Irwanto **Penasehat Hukum:** H. Amiruddin, SH
Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Khairul Jasmi **Pemimpin Perusahaan:** Hj. Rilianty **Dewan Redaksi:** H. Basril Djabar, Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi **Redaktur Pelaksana:** Widya Navies, Sawir Pribadi **Asisten Redaktur Pelaksana:** Edwardi, **Korlip:** Gusnaldi Saman, Soesilo Abadi Piliang **Koordinator Mingguan:** A.R. Rizal **Redaktur:** Syafrizal, Hartono, Metrizal, Adi Hazwar, Lenggogeni, Eriandi, Effendi, Yuniar, **Sidang Redaksi:** Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi, Soesilo Abadi Piliang, Hartono, Syafrizal, Metrizal, A.R. Rizal, Lenggogeni, Eriandi, Edwardi, Gusnaldi Saman, Yuniar, Adi Hazwar **Reporter Padang:** Syawaladi, Guspayendri, Dede Amri, Hendri Nova, Bambang Sulistio, Yoserizal, Aci Indrawadi, Deri Oktazulmi, Yunisma. **Reporter Jakarta:** Eri Satria Dharma, Yusman Mahyuddin, **Koordinator Daerah Pasaman:** Chandra Firman (Korda), Ibnu Hayat, **Pasaman Barat:** Nefran, **Tanah Datar:** Musriadi Musanif (Korda). **Budgetting:** Asrial Gindo (Korda), Martiapri Yanti **Padang Panjang:** Jasruman (Korda), **Pesisir Selatan:** Marlison (Korda), **Sijunjung:** Nasrul Rasyad (Korda), **Kota Solok:** Wannedi Saman (Korda) **Kabupaten Solok:** Rusmel Dt. Sati (Korda), **Sawahlunto:** Armadison (Korda), Subandi **Pariaman:** Darmansyah (Korda), Tommy Syamsuar, **Damanhuri, Agam:** Mursyidi (Korda), **Payakumbuh:** Jefri Ricardo Magno (Korda), **Limapuluh Kota:** Muhammad Bayu Vesky (Korda) **Solok Selatan:** Hendrison (Korda) **Dharmasraya:** Yasrizal (Korda) **Sekretaris Redaksi:** Putri Juita **Pracetak:** Altria Effendi **Kabag Percetakan:** Dasnil. M **Kabag Iklan:** Rika Yosmeri **Kabag Personalia:** Lin Iriani **Kabag Pemasaran:** Hj. Iva Tureyza Idroes (Daerah), Osmarwan (Padang) **Kabag Keuangan, Akutansi dan Pajak:** Dessi Yanti **Kabag Umum:** Jurnal **Sekretaris Pemimpin Umum:** Rosnelly **Kepala Perwakilan Usaha Jakarta:** Soeparto Har.
Alamat Redaksi/Perusahaan: Jl.Veteran No.17, Padang, 25116 **Telepon:** (0751) 25001, 36923, 38338, 37306 **Fax:** (0751) 33572 **e-mail:** hariansinggalang @Yahoo.co.id **Website:** www.singgalang.redaksi@gmail.com **Alamat Perwakilan Jakarta:** Maya Indah Building, Jalan Kramat Raya No. 3-G, Senen, Jakarta, 10450 **Telepon Iklan dan Sirkulasi:** (021) 3904751, 3904752, 3903112, 3929631 **Facs:** (021) 3929630 **Harga langganan:** (termasuk Edisi Minggu): Rp90.000 **Luar Kota Padang / Luar Provinsi Sumatra Barat:** tambah ongkos kirim **Harga eceran:** Rp.4000/eksemplar **Tarif Iklan:** Halaman satu **Black and white** @ Rp32.000/mmk **Spot colour** @ Rp60.000/mmk **Full colour** @ Rp72.000/mmk **Halaman 2 s/d Halaman 28 black and white** @ Rp16.000/mmk **Spot colour** @ Rp30.000/mmk **Full colour** @ Rp36.000/mmk **Iklan keluarga** @ Rp15.000/mmk **Iklan mini:** Tinggi maksimal 50 mm @ Rp250.000/muat **Iklan duka cita:** Rp12.500/mmk **Iklan Baris** (Min. 3 baris Maks 5 baris) @ Rp 15.000/baris **Dewan Perusahaan:** H. Me Djabar (Ketua), Hj. Rosdiaty, H. Amiruddin, SH **Supervisi Personalia:** H. Amiruddin, SH.

Pencetak: Unit Percetakan PT. Genta Singgalang Press (Padang) (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

Penerbit: PT Genta Singgalang Press (Anggota SPS) Izin: SK Menpen RI No.007/SK/MENPEN/SIUPP/A/1985, Tanggal 24 Oktober 1985.

awar penghisap para di an virus akan merambat dari fungsi rabies centro, mening- zat lipida. Imunisasi hanya dengan mela-

29 SEPTEMBER 2013

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB



Dr. Muslim Suardi,
MSI., Apt.

Vitamin 'Pelindung' Bagi Perokok

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

pakan oleh jantung.

Beda dengan makanan yang mengandung racun atau mikroorganisme seperti bakteri dan lain-lain yang dikonsumsi melalui mulut. Senyawaan tertentu akan dirusak oleh asam lambung, sehingga tidak beracun lagi.

Senyawaan yang sempat diserap ke dalam dinding usus kemudian terus ke hati umumnya akan dihancurkan oleh hati sebelum diteruskan ke jantung dan disebarkan ke seluruh tubuh. Demikian juga dengan mikroorganisme patogen (mahluk sangat kecil yang dapat menyebabkan infeksi atau penyakit) akan dihancurkan asam lambung.

Dengan demikian jelaslah senyawa beracun yang masuk ke dalam darah melalui paru-paru umumnya akan tetap utuh dan dapat menyebabkan keracunan atau kerusakan terhadap sel.

Ketika racun rokok itu masuk ke dalam tubuh, ia akan menyebabkan kerusakan pada setiap organ di sepanjang perjalanannya. Mulai dari asap yang dihirup melalui hidung, mulut, tekak, sa-

luran pernafasan, paru-paru, saluran darah, jantung, hati, organ pembiakan, sampai ke saluran kencing dan kandung kencing pada saat racun itu dikeluarkan dari tubuh.

Zat racun paling penting yang ada dalam asap rokok adalah tar, nikotin, dan gas karbon monoksida. Tar mengandung setidaknya empat puluhan bahan kimia yang dapat menyebabkan kanker karena bersifat karsinogen. Benzopiren merupakan sejenis hidrokarbon aromatik polisiklik yang telah terbukti bertindak sebagai bahan pencetus kanker.

Nikotin dapat memberikan efek buruk terhadap otak dan menyebabkan ketagihan. Banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa rokok dapat menyebabkan ketagihan. Seseorang yang sudah ketagihan rokok, bila kebiasaan rokok kadangkala berkelakuan seperti orang yang mengalami gangguan akal dan dalam keadaan tertekan. Karena itu terlalu sukar bagi orang yang sudah ketagihan merokok, meninggalkan kebiasaan meroka, kecuali de-

ngan komitmen yang tinggi serta upaya yang serius dan terus menerus merokok. Nikotin penyebab utama timbulnya serangan jantung dan stroke. Sekitar 25 persen penderita penyakit jantung, akibat kebiasaan merokok.

CO adalah gas beracun yang biasanya dihasilkan pada pembakaran yang kurang sempurna. Ia sering dikeluarkan oleh kendaraan bermotor. Gas ini menggagalkan pasokan ke sel-sel di jaringan. Ia dapat menyebabkan maut sekiranya kadarnya di dalam tubuh cukup tinggi. Gas CO memiliki kemampuan yang lebih kuat untuk berikatan dengan hemoglobin dalam sel-sel darah merah ketimbang oksigen.

Seyogianya, hemoglobin ini berikatan dengan oksigen yang sangat penting untuk pernafasan sel-sel tubuh. Namun karena ikatan gas CO lebih kuat daripada oksigen, maka gas CO ini menggantikan posisi oksigen. Kadar gas CO dalam darah bukan perokok sangat kecil, sementara dalam darah perokok mencapai 5 hingga 15 kali lebih

tinggi.

Beberapa senyawaan lain yang terdapat dalam asap rokok antara lain adalah bahan radioaktif (Polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (aseton), pencuci lantai (ammonia), naftalen, racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenik). Asap rokok juga mengandung gas beracun yang digunakan untuk mengakhiri hidup orang yang menjalani hukuman mati.

Penyakit yang dapat ditimbulkan asap rokok adalah kanker, penyakit jantung, dan gangguan pembuluh darah, penyakit pernafasan, gangguan pencernaan, dan alat reproduksi. Beberapa jenis penyakit kanker yang sering ditemukan pada perokok antara lain kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker oesofagus. Penyakit lainnya adalah penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, bronkitis, impotensi, gangguan kehamilan dan efek buruk bagi janin, cacat pada janin dan emfisema.

Kebiasaan merokok sering respon imun. Resiko terjadinya kanker lebih besar pada perokok yang kekurangan zat ini. Perokok ha-

makanan termasuk vitamin juga akan berkurang. Di samping itu radikal bebas dalam asap rokok merusak sel-sel jaringan.

Untuk mencegah pengaruh tersebut, maka kebutuhan vitamin yang berperan sebagai antioksidan atau faktor penting dalam metabolisme tubuh akan meningkat pada perokok. Beberapa zat gizi yang diperlukan antara lain adalah vitamin C, vitamin E, beta karoten, folat, vitamin B12 dan lain-lain.

Vitamin C merupakan antioksidan. Kadar vitamin C dalam darah perokok diturunkan radikal bebas yang ada dalam asap rokok. Penghancuran vitamin C dalam darah ditingkatkan oleh oksidan atau radikal bebas. Metabolisme vitamin D dan kalsium meningkat pada perokok. Keadaan ini dapat menyebabkan kerapuhan tulang dan kekurangan vitamin D. Vitamin D berperan dalam meningkatkan penyerapan kalsium di usus. Beta karoten melindungi tubuh terhadap kanker melalui peningkatan respon imun.

Resiko terjadinya kanker lebih besar pada perokok yang kekurangan zat ini. Perokok ha-

rus banyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran yang kaya dengan betakaroten.

Perokok cenderung lebih sedikit mengonsumsi serat. Serat dapat menurunkan kolesterol dan mencegah penyakit jantung. Serat yang tidak larut air dapat mencegah gangguan saluran cerna. Menu yang tinggi serat dapat mencegah kanker kolon. Asap rokok dapat meningkatkan penghancuran Vitamin B12, sehingga perokok akan mengalami defisiensi vitamin ini. Suplementasi vitamin B12 diperlukan oleh perokok. Untuk dapat mencegah terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok, maka yang paling baik adalah dengan menghentikan kebiasaan ini. Namun pemberian suplemen yang mengandung zat gizi di atas dapat mengurangi efek buruk asap rokok.

Saudara Echa dapat memilih berbagai suplemen yang beredar di pasaran. Perokok juga disarankan untuk setiap hari mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin dan serat. Semoga bermanfaat. Dr. Muslim Suardi, MSI., Apoteker.

Pertanyaan :

Selamat sore, nama saya Echa alamat Gianjar Bali. Saya mau tanya vitamin atau suplemen apa yang bagus untuk menyeimbangi rokok supaya tidak gampang sakit. Terima kasih. 087761633XXX.

Jawaban :

Echa, rokok mengandung ribuan bahan berbahaya. Karbon monoksida yang mungkin ada dalam asam rokok merupakan gas yang bersifat racun. Metanol, aseton, dan ribuan yang lain dapat merusak organ tubuh kita. Asap rokok akan langsung masuk ke dalam darah melalui paru-paru tanpa ada perlindungan dari tubuh. Zat bersifat racun yang ada dalam asap rokok langsung disebarkan ke seluruh tubuh bersama darah yang dipom-

R