

PERJALANAN ASAP ROKOK DALAM TUBUH

BIASANYA, sebatang rokok akan habis dalam 10 kali hisapan atau sekira 5 menit. Hanya 5 menit, tapi menit-menit penuh malapetaka bagi organ-organ tubuh Anda.

Sepanjang merokok, 4.000 bahan kimia menyusup ke dalam tubuh. Simak perjalanan 5 menit sebatang rokok bisa mengancam kesehatan jantung dan paru-paru Anda, seperti disitat Womenshealth.

0-10 detik pertama

Ketika Anda mengambil hisapan pertama, asap melewati mulut Anda, meninggalkan semacam serbuk coklat yang menempel di gigi. Gas-gas beracun seperti formaldehyde dan ammonia segera menempatkan sistem kekebalan tubuh pada status waspada, menyebabkan peradangan di setiap bagian.

Setelah di tenggorokan, asap rokok secara temporer memperlambat cilia Anda. Cilia bak "tukang sapu" yang bekerja membersihkan sistem pernapasan Anda dari serangan lendir dan partikel debu. Sementara itu, nikotin yang masuk lewat udara langsung menuju aliran darah Anda melalui jutaan kapiler di paru-paru.

Tubuh Anda seakan mendapat sentakan energi ketika nikotin menyentuh kelenjar adrenalin, memicu produksi lebih besar yang meningkatkan tekanan darah dan detak jantung. Jantung Anda tidak bisa rileks sepenuhnya pada tiap detakan. Akibatnya, Anda berisiko lebih tinggi mengalami stroke.

Pada saat yang sama, karbonmonoksida (komponen beracun yang juga ditemukan pada knalpot mobil) dari asap rokok mulai membangun dalam darah Anda, membatasi kemampuan tubuh untuk mengangkut oksigen ke organ-organ vital.

Melalui aliran darah, nikotin menyerang otak Anda, di mana sel-sel saraf tertentu beraksi dengan membiarkan terjadinya lonjakan hormon

dopamine, hormon yang berhubungan dengan mood baik.

Setelah 5 menit

Setelah tingkat dopamin melonjak dengan cepat, tubuh Anda merindukan sesuatu yang lebih "tinggi", bahkan jika Anda tidak menyadarinya.

Jika secara berkala Anda mulai ketagihan, otak akan menyesuaikan.

Alhasil, Anda akan semakin sulit untuk berhenti merokok. Bahkan, beberapa ahli mengandaikan nikotin sama adiktif seperti heroin.

Asap rokok memang sudah hilang, tapi tubuh Anda masih akan menyerap bahan-bahan beracun dari rokok hingga 6-8 jam berikutnya