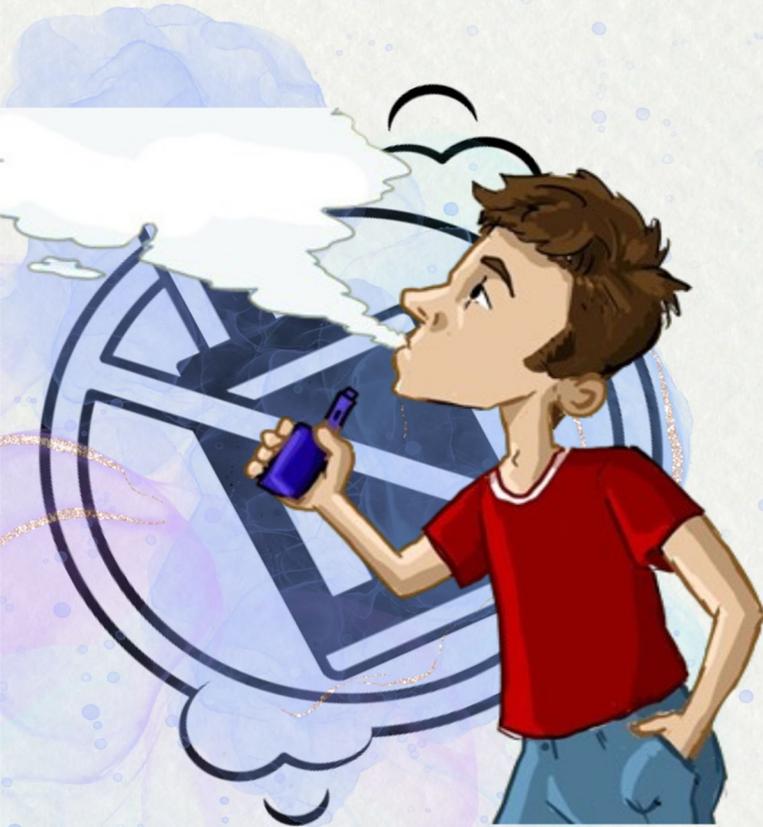


MARI KENALI BAHAYA

# VAPE SEJAK DINI



## APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN VAPE?

Vape adalah singkatan dari “vaporizer” atau “electronic cigarette” (rokok elektronik). Vape adalah perangkat elektronik yang digunakan untuk menghasilkan uap yang kemudian dihirup oleh penggunanya.



## KANDUNGAN DALAM VAPE

- Nicotine (Nikotin)

Banyak cairan vape mengandung nikotin, yang merupakan zat adiktif yang ditemukan dalam tembakau. Nikotin memberikan sensasi kepuasan dan kecanduan kepada pengguna. Konsentrasi nikotin dalam cairan vape bisa bervariasi, mulai dari kadar tinggi hingga kadar rendah hingga tanpa nikotin sama sekali.

- Propylene Glycol (PG)

Propylene glycol adalah senyawa yang digunakan dalam cairan vape untuk menghasilkan uap. Ini adalah zat yang umumnya dianggap aman untuk dikonsumsi manusia dan juga digunakan dalam makanan, kosmetik, dan produk farmasi.

- Vegetable Glycerin (VG)

Vegetable glycerin adalah bahan yang digunakan untuk memberikan kepadatan dan kelembutan pada uap yang dihasilkan oleh vape. Seperti propylene glycol, vegetable glycerin juga dianggap aman untuk dikonsumsi manusia dan digunakan dalam berbagai produk makanan dan kosmetik.

- Flavorings (Perasa)

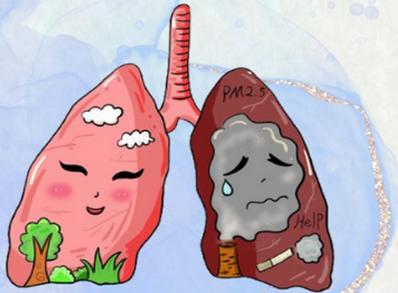
Cairan vape seringkali mengandung berbagai jenis perasa atau flavorings untuk memberikan rasa dan aroma yang berbeda-beda. Flavorings ini dapat mencakup berbagai macam rasa, seperti buah-buahan, makanan manis, minuman, menthol, dan banyak lagi.

## EFEK SAMPING NGE' VAPE

- Kanker paru
- Kanker kandung kemih
- Kanker payudara
- Kanker kerongkongan
- Kanker pencernaan
- Kanker ginjal
- Kanker mulut
- Kanker tenggorokan
- Serangan jantung
- Penyakit jantung koroner (PJK)
- Aterosklerosis
- Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK)
- Impotensi

## CARA BERHENTI NGEVAPE

- Tentukan Keputusan Anda
- Cari Motivasi
- Buat Rencana Berhenti
- Kurangi Penggunaan Secara Bertahap
- Cari Dukungan
- Hindari Pemicu dan Situasi yang Memicu Kebiasaan
- Gantikan Kebiasaan dengan Aktivitas Positif
- Jadikan Kesehatan Prioritas
- Bersabar dan Jangan Menyerah



### APA YANG DIMAKSUD KANKER PARU?

Kanker paru-paru adalah suatu kondisi di mana sel-sel tumbuh secara tidak terkendali di dalam organ paru-paru

## PENYEBAB KANKER PARU

- Merokok atau Vape
- Paparan asap rokok.
- Terapi radiasi.
- Paparan asbes dan karsinogen.



## PENCEGAHAN KANKER PARU

- Berhenti merokok. Jika terlalu sulit berhenti, kamu bisa meminta bantuan ahli medis untuk melakukan terapi.
- Hindari asap rokok. Jika tinggal atau bekerja dengan seorang perokok, jauhi saat mereka membakar rokok.
- Hindari karsinogen. Caranya dapat dilakukan dengan menggunakan masker wajah di mana pun.
- Konsumsi buah dan sayuran. Keduanya merupakan sumber vitamin dan nutrisi terbaik yang dapat menurunkan risiko kanker.
- Berolahraga. Lakukan secara teratur, setidaknya 150 menit dalam seminggu atau 30 menit dalam sehari.

