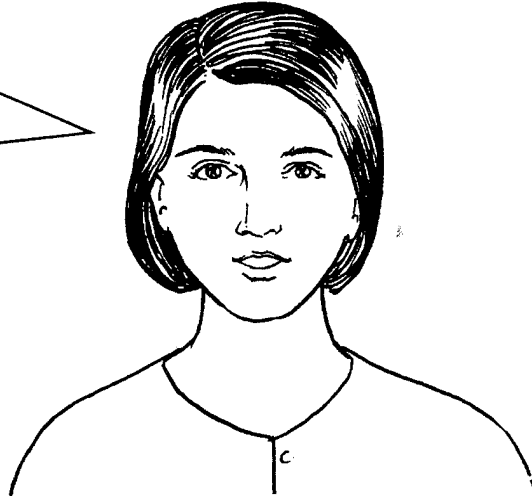


## Nakalululong at Mapanganib ba ang Tabako at Alkohol?

Naisip mo ba na ang tabako at sigarilyo ay nakalululong at nagtataglay ng mga mapanganib na sustansiya? Nakalululong at mapanganib na droga maging ang alkohol. Oo, iyan ang totoo! Sa mga mauunlad na bansa, itinuturing nang mapanganib ang tabako at alkohol dahil dito nakalululong ang mga ito at maaaring magdulot ng pinsala sa kalusugan ng tao. Maaaring magdulot ng iba't ibang uri ng kanser, *bronchitis*, at kahirapan sa paghinga ang tabako at sigarilyo. Maaaring magdulot ng pagkahilo, at mga suliranin sa atay at bato ang alkohol.



Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, inaasahang:

- ◆ matukoy mo ang mga epekto ng tabako at alkohol sa kalusugan ng tao;
- ◆ maisalaysay mo ang mga panganib ng usok ng sigarilyo at tabako sa kalusugan ng mga taong nakakalanghap;
- ◆ mailarawan mo kung paano nito nakaaapekto sa prosesong mental ng tao ang pag-inom ng alkohol; at
- ◆ maipaliwanag mo kung bakit dapat ituring na nakalululong ang tabako at alkohol.



## Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahing mabuti at suriin ang resulta ng isang bagong pananaliksik hinggil sa tabako at paninigarilyo.

### Ang Paninigarilyo sa Pilipinas

Ayon sa pinakahuling sarbey ng pamahalaan ng Pilipinas, isa sa bawat tatlong tigulang na Pilipino o 33% ng populasyon ng mga tigulang sa bansa ay naninigarilyo. Labing tatlo porsyento (13%) naman ang nagsasabing dati silang naninigarilyo. Mula sa 74 milyong Pilipino noong 1999, halos 34 milyon samakatuwid, ang tuwirang nalagay sa mga panganib ng kanser at iba pang mga sakit na may kaugnayan sa paggamit ng tabako.

Bagamat mababa pa sa kalahati ng lahat ng tigulang na Pilipino ang naninigarilyo, ang kanilang paninigarilyo ay tuwirang nakaaapekto sa hindi humigit-kumulang 60% ng lahat ng tahanan sa Pilipinas. Apat lamang sa bawat sampung tahananang Pilipino ang malaya sa usok ng sigarilyo. Nakasaad sa isang pag-aaral hinggil sa paninigarilyo sa Pilipinas na pinondohan ng *World Health Organization* na "kung 5.1 ang average na kasapi ng bawat tahanan, magkakaroon ng humigit-kumulang sa 35 milyong '*passive smokers*' sa bansa." Ang mga *passive smoker* ay tinatawag na "*secondary smoker*" dahil nalalanghap nila ang usok na ibinuga ng mga naninigarilyo. Higit na lantad sila sa panganib mula sa mga sakit na may kaugnayan sa paninigarilyo kaysa mga aktuwal na naninigarilyo.

Ang mas masahol, ayon pa rin sa nasabing pag-aaral, "ito marahil ay isang pagwawalang-bahala, dahil ang mga taong nagmumula sa mga tahananang malaya sa usok, sa katunayan, ay nakalalanghap ng usok ng sigarilyo sa kanilang pinagtatrabahuhan at sa iba pang lugar.

Sanggunian: *A White Paper on Tobacco and Smoking* (Hinanda ng *Philippine Senate Committee on Health and Demography*), 1999.



## Subukan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod na mga tanong.

1. Batay sa artikulo, ilang Pilipino ang lantad sa panganib na dulot ng kanser at iba pang mga sakit na may kaugnayan sa paggamit ng tabako?

---

---

2. Ilang porsyento ng tahanan sa bansa ang malaya sa usok ng sigarilyo?

---

---

3. Ilang Pilipino ang itinuring na *passive smokers*?

---

---



## Pag-aralan at Suriin Natin Ito

1. Bakit naninigarilyo ang mga tao? Ilista ang lahat ng dahilang alam mo.

---

---

---

---

Naisulat mo na ba ang iyong mga sagot? Ihambing ang mga ito sa talaan sa ibaba.

Naninigarilyo ang mga tao

- ◆ upang magrelaks at lasapin ang lasa;
- ◆ upang magpalipas-oras;
- ◆ dahil sa impluwensiya ng barkada o ng mga kaibigan; at
- ◆ dahil nagkaroon na ng pisikal na pagkalulong ang kanilang katawan sa nikotina.

2. Anu-ano ang mga epekto ng paninigarilyo?

---

---

---

---

Tingnan natin kung nakuha mo ang mga tamang sagot. Ipagpatuloy ang pagbabasa.

Mayroong malubha at negatibong epekto sa kalusugan ng mga tao ang paninigarilyo. Ilan sa mga ito ay:

- ◆ Ang paninigarilyo ay nagpapataas sa panganib na magkasakit ng kanser sa baga, *chronic bronchitis* at mga sakit sa puso.
- ◆ Ang paninigarilyo ay maaaring maging sanhi ng biglaang pagkamatay ng sanggol, lalo na kung naninigarilyo ang ina habang buntis.
- ◆ Ang paninigarilyo ay maaaring maging sanhi ng mababang timbang ng mga sanggol na may mga magulang na naninigarilyo.
- ◆ Nakakapagpabagal sa prosesong mental o takbo ng utak ng tao ang paninigarilyo.
- ◆ Nakalululong ang paninigarilyo.
- ◆ Ang paninigarilyo ay maaaring maging sanhi ng impotensiya o kawalan ng kakayahang makipagtalik ng mga lalaki.

Ang paninigarilyo ay maaari ring magkaroon ng matinding epekto sa pananalapi ng isang tao. Maaari nitong:

- ◆ Kumain ng 20% mula sa sahod ng naninigarilyo.
- ◆ Palakihin ang gastos para sa pangangalagang pangkalusugan at hospitalisasyon dahil sa mga suliraning pangkalusugan na dulot ng paninigarilyo.



## Subukan Natin Ito

Sumasang-ayon ka ba o hindi na ituring bilang mga nakalululong at mapanganib na droga ang tabako at sigarilyo? Bakit o bakit hindi?

---

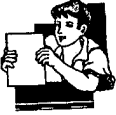
---

---

---

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 46.

Pagkatapos, talakayin ang iyong sagot kasama ng iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* o ng isang kapamilya, kamag-aral o kaibigan. Sumasang-ayon ba sila o hindi sa iyong sagot? Bakit o bakit hindi?



## Alamin Natin

Ang alkohol ay isang sustansiyang nakalalasing at ginagamit sa mga inuming tulad ng serbesa at alak. Makikita ito sa mga inuming mula sa mga pinaasim na prutas, butil, o gulay. Nakaaapekto ito sa kakayahang humusga at damdamin. Ito ay naglalaman ng *ethanol*, *methanol* at *methyalted spirits* na siyang dahilan kung bakit nakalululong at mapanganib sa kalusugan ng tao.

Ang sumusunod ay ilan sa iba't ibang uri ng mga inuming alkoholiko:

- ◆ Beer – uri ng inuming alkoholiko na ginawa mula sa bungang butil, kadalasan ay *barley* at nilalagyan ng pampapait.
- ◆ Brandy – matapang na inuming alkoholiko na ginawang puro mula sa alak ng ubas.
- ◆ Whisky – inuming alkoholiko na ginawang puro mula sa pinaghalong mga butil tulad ng *barley*, trigo, o *rye*.
- ◆ Gin – inuming alkoholiko na gawa sa *barley*, *rye*, o mais at binigyang lasa ng *juniper berries*.
- ◆ Rum – inuming ginawang puro mula sa tubo, katas o arnibal.



## Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Sa tingin mo, bakit umiinom ng mga inuming alkoholiko, gaya ng serbesa at alak ang mga tao?

---

---

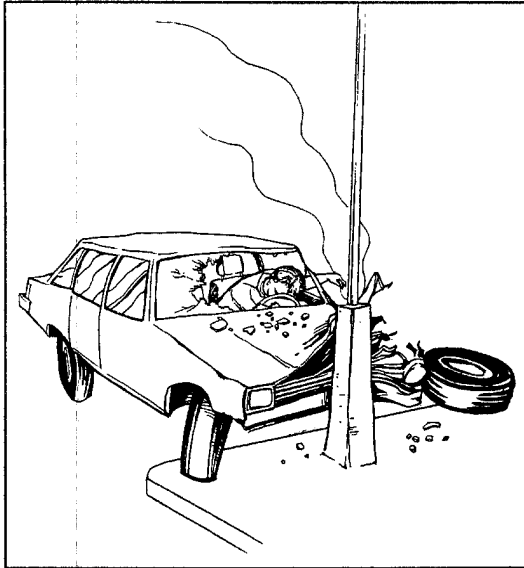
---

---

Ngayon, ihambing ang iyong mga sagot sa sinasabi ng mga eksperto.

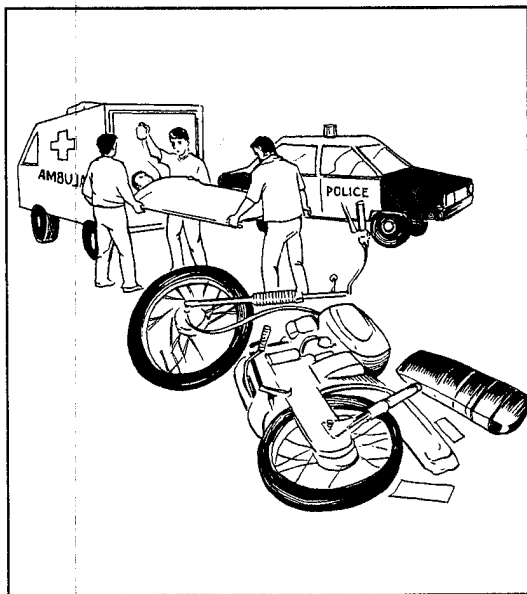
1. Umiinom ng alkohol ang mga tao dahil sa mga sumusunod na katwiran:

- ◆ upang mag-eksperimento;
- ◆ upang makihalubilo;
- ◆ upang mapansin;
- ◆ upang magrelaks;
- ◆ dahil ito ay mura at madaling makuha; at
- ◆ dahil nalulong na sa alkohol ang katawan nila (sila ay naging alkoholiko).



Ang pag-inom ng alkohol ay maaaring maging sanhi ng mga aksidente at pati kamatayan.

Kahit alam ng mga tao ang mga negatibong epekto ng sobrang pag-inom ng alkohol sa kalusugan, tanggap ang mga inuman o lasingan bilang isang paraan ng paglilibang.



Ang pagmamaneho pagkatapos uminom ay isa sa mga malalaking sanhi ng bangaan na naglalagay sa panganib, hindi lamang ng mga umiinom, kundi pati rin ng mga inosenteng tao. Palaging tandaan na ang pagmamaneho nang lasing ay hindi lamang ilegal kundi iresponsable at imoral.