

ধূমপান বন্ধ করুন, আপনার হৃৎপিণ্ডের স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন



হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণগুলির মধ্যে রয়েছে ধূমপান যার ফলে প্রতি 4 জনের মধ্যে 1 জনের মৃত্যু ঘটে। আপনার হাইপারটেনশনের (উচ্চ রক্তচাপের) ঝুঁকি কমাতে এখনই ধূমপান ত্যাগ করুন।

তথ্য কী রয়েছে?

- ধূমপান উচ্চ রক্তচাপ/হাইপারটেনশন এবং উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রার মতো হৃদরোগের ঝুঁকিগুলিকে বাড়ায়
- ধূমপান আপনার স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি 2-4 গুণ বাড়িয়ে তোলে
- ধূমপান আপনার রক্তবাহগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে
- দুরারোগ্য প্রতিবন্ধক ফুসফুসের রোগ (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) ঘটিত মৃত্যুর 80% ধূমপানের ফলে হয়। COPD-তে আক্রান্ত রোগীদের হাইপারটেনশন হবার উচ্চ ঝুঁকি থাকে।

আমার কেন ধূমপান ছাড়া উচিত?

ধূমপান ছাড়লে তা আপনার হাইপারটেনশনে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমিয়ে দেবে।

- ধূমপান ছাড়ার **1-2 বছর পর**: হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে যায়
- ধূমপান ছাড়ার **3-6 বছর পর**: হৃদরোগের ঝুঁকি 50% কমে যায়
- ধূমপান ছাড়ার **5-10 বছর পর**: স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়
- **15 বছর পর**: হৃদরোগ হবার ঝুঁকি একজন ধূমপায়ী নয় এমন ব্যক্তির মতো থাকে

ধূমপান ছাড়ার পর ধূমপানের তীব্র ইচ্ছাকে দমন করার জন্য আমি কী কী করতে পারি?

ধূমপান ছাড়লে তা আপনার হাইপারটেনশনে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমিয়ে দেবে।

- **দেরি করুন** ধূমপানের ইচ্ছায় সাড়া দিতে। 10 অবধি গোণার চেষ্টা করুন, ইচ্ছা সাধারণত 3-5 মিনিটের মধ্যে চলে যায়
- **মন ঘোরান** অন্য কোন কিছু করুন। কোন বন্ধুর সাথে কথা বলে, একটু হেঁটে-চলে বেড়িয়ে, বা গান-বাজনা শুনে আপনার মনকে ধূমপানের চিন্তা থেকে ঘুরিয়ে দিন
- **গভীর নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস নিন**, 5 অবধি গুণুন এবং ধীরে-ধীরে ও গভীরভাবে নিঃশ্বাস নিন যাতে আপনার পেট ফুলে ওঠে। 4-5 বার এর পুনরাবৃত্তি করুন।
- **জল পান করুন** এবং কয়েক মিনিট মুখের মধ্যে তা রাখুন। এতে আপনি চিত্ত শান্ত হবেন।

সংস্থানসমূহ:

- **MA রাজ্যের ধূমপান ত্যাগ সংক্রান্ত লাইন**: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- [Mass.gov: Take the First Step](#)
- [CHA Lung Cancer Screening](#)
- [American College of Cardiology Risk Estimator](#)
- [American Heart Association: Smoking and High Blood Pressure](#)

আরও জানতে এই QR কোড স্ক্যান করুন।

