

अपने हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए धूम्रपान छोड़ें



धूम्रपान हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण है, जिसके कारण 4 में से 1 व्यक्ति की मृत्यु होती है। उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) के जोखिम को कम करने के लिए अभी धूम्रपान छोड़ दें।

तथ्य क्या हैं?

- धूम्रपान से हृदय रोग जैसे उच्च रक्तचाप/हाइपरटेंशन और उच्च कोलेस्ट्रॉल का खतरा बढ़ जाता है
- धूम्रपान से स्ट्रोक होने का खतरा 2-4 गुना बढ़ जाता है
- धूम्रपान से आपकी रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाने का खतरा बढ़ जाता है
- धूम्रपान से क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) से संबंधित 80% मौतें होती हैं।
- सीओपीडी के रोगियों में उच्च रक्तचाप विकसित होने का जोखिम अधिक होता है।

मुझे धूम्रपान क्यों छोड़ना चाहिए?

धूम्रपान छोड़ने से आपको उच्च रक्तचाप का जोखिम कम हो जाएगा।

- **धूम्रपान छोड़ने के 1-2 साल बाद:** दिल का दौरा पड़ने का जोखिम कम हो जाता है
- **धूम्रपान छोड़ने के 3-6 साल बाद:** हृदय रोग का जोखिम 50% कम हो जाता है
- **धूम्रपान छोड़ने के 5-10 साल बाद:** स्ट्रोक होने का जोखिम कम हो जाता है
- **15 साल बाद:** धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के समान ही हृदय रोग का जोखिम

धूम्रपान छोड़ने के बाद मैं धूम्रपान करने की इच्छा को रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

धूम्रपान छोड़ने से आपको उच्च रक्तचाप का जोखिम कम हो जाएगा।

- धूम्रपान करने की इच्छा को **टालें**। 10 तक गिनने की कोशिश करें, आमतौर पर 3-5 मिनट में इच्छा समाप्त हो जाएगी।
- कुछ और करके **ध्यान भटकाएं**। किसी दोस्त से बात करके, टहलने जाकर या संगीत सुनकर धूम्रपान से अपना ध्यान हटाएं।
- **गहरी साँस लें**। 5 तक गिनें और धीरे-धीरे और गहरी साँस लें ताकि आपका पेट फूल जाए। 4 से 5 बार दोहराएं।
- **पानी पिएं** और इसे कुछ मिनट तक अपने मुँह में रखें। इससे आपको आराम मिल सकता है।

संसाधन:

- **MA स्टेट क्विट लाइन:** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Mass.gov: पहला कदम उठाएं
- [CHA लंग कैंसर स्क्रीनिंग](#)
- [अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ कार्डियोलॉजी जोखिम अनुमानक](#)
- [अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन: धूम्रपान और उच्च रक्तचाप](#)

अधिक जानकारी के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें

