

तपाईंको मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न धूम्रपान छोड्नुहोस्



मुटु रोगको प्रमुख कारक धूम्रपान हो जसले 4 मध्ये 1 जनाको मृत्यु निम्त्याउँछ। हाइपरटेन्शन (उच्च रक्तचाप) को जोखिम कम गर्न अहिले नै धूम्रपान छोड्नुहोस्।

तथ्यहरू के के हुन्?

- धूम्रपानले उच्च रक्तचाप/हाइपरटेन्शन र उच्च कोलेस्ट्रॉल जस्ता मुटु रोगहरूको जोखिम बढाउँछ।
- धूम्रपानले स्ट्रोक हुने जोखिम 2-4 गुणा बढाउँछ।
- धूम्रपानले रक्तनलीहरूलाई क्षति पुऱ्याउने जोखिम बढाउँछ।
- धूम्रपानले 80% दीर्घकालीन अवरोधक फोक्सोको रोग (COPD) सँग सम्बन्धित मृत्यु निम्त्याउँछ। COPD भएका बिरामीहरूमा उच्च रक्तचाप हुने उच्च जोखिम हुन्छ।

किन मैले धूम्रपान छोड्नुपर्छ?

धूम्रपान त्याग्नाले उच्च रक्तचापको जोखिम कम हुन्छ।

- धूम्रपान छोडेको 1-2 वर्ष पछि: हृदयघातको जोखिम घट्छ
- धूम्रपान छोडेको 3-6 वर्ष पछि: मुटु रोगको जोखिम 50% ले घट्छ
- धूम्रपान छोडेको 5-10 वर्ष पछि: स्ट्रोक हुने जोखिम घट्छ
- 15 वर्ष: मुटु रोगको जोखिम धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिको जस्तै हुन्छ

धूम्रपान त्यागेपछि धूम्रपान गर्ने चाहनालाई रोक्न म के गर्न सक्छु?

धूम्रपान त्याग्नाले उच्च रक्तचापको जोखिम कम हुन्छ।

- धूम्रपान गर्ने इच्छालाई **ढिलो गर्नुहोस्।** 10 सम्म गन्ने प्रयास गर्नुहोस्, इच्छा सामान्यतया 3-5 मिनेटमा जानेछ।
- अरू केही गरेर धूम्रपान गर्ने **ध्यान हटाउनुहोस्।** साथीसँग कुरा गरेर, डुल्ल गएर वा संगीत सुनेर धूम्रपान आफ्नो दिमागबाट हटाउनुहोस्।
- **गहिरो सास लिनुहोस्।** 5 सम्म गन्नुहोस् र बिस्तारै गहिरो सास लिनुहोस् ताकि तपाईंको पेट बढोस्। 4 देखि 5 पटक सम्म यो प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस्।
- **पानी पिउनुहोस्** र केही मिनेटको त्यसलाई लागि आफ्नो मुखमा राख्नुहोस्। यसले तपाईंलाई आराम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

स्रोतसाधनहरू:

- **MA राज्य छोड्ने रेखा:** 1-800-अहिले-छोड्नुहोस् (1-800-784-8669)
- [Mass.gov](https://www.mass.gov): पहिलो कदम चाल्नुहोस्
- [CHA फोक्सोको क्यान्सरको स्क्रिनिङ](#)
- [अमेरिकन कलेज अफ कार्डियोलोजी रिस्क एस्टिमेटर](#)
- [अमेरिकन हार्ट एसोसिएसन: धूम्रपान र उच्च रक्तचाप](#)

थप जान्नको लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

