

## ধূমপান কীভাবে আপনার হৃদযন্ত্রের ক্ষতি করতে পারে?

- হৃদস্পন্দনের হার বাড়ায়
- রক্তচাপ বৃদ্ধি করে
- শিরাগুলিকে আরও সরু করে দেয়
- রক্তের প্রবাহ কমায়
- রক্তচাপের আধিক্যের ঝুঁকি বাড়ে
- হৃদরোগে আনুমানিক প্রতি পাঁচটি মৃত্যুর মধ্যে একটি ধূমপানজনিত কারণে ঘটে
- রক্ত গাঢ় করে
- হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে

## আপনি যখন ধূমপান ছেড়ে দেন :

- আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিক হয়ে আসতে পারে
- আপনার রক্তে কার্বন মনোক্সাইডের পরিমাণ কমতে পারে
- আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা বাড়বে
- হৃদরোগের সম্ভাবনা কমবে

ধূমপান কীভাবে আপনার হৃদযন্ত্রের ক্ষতি করতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

## ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সাহায্যকারী ব্যবস্থা :



নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর ধূমপায়ীদের কুইটলাইন  
[New York State Smokers' Quitline]

☎ 1-866-NY QUITs

☎ 1-866 697-8487

স্থানীয় সুযোগসুবিধা

কুইনস্ হসপিটাল সেন্টার

[Queens Hospital Center]

☎ 718-883-4209

এলমহাস্ট হসপিটাল সেন্টার

[Elmhurst Hospital Center]

☎ 718-334-2550