

## धूम्रपान आपके दिल को कैसे प्रभावित करता है?

- दिल की गती तेज हो जाती है
- रक्तचाप बढ़ जाता है
- धमनियां संकरी हो जाती हैं
- रक्त का प्रवाह कम हो जाता है
- अति रक्त दाब का खतरा बढ़ जाता है
- दिल की बीमारी से होने वाली पांच मौतों में से लगभग एक का कारण है
- रक्त गाढ़ा हो जाता है
- दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है

## जब आप धूम्रपान छोड़ते हैं तो:

- आपका रक्तचाप सामान्य हो सकता है
- आपका कार्बन मोनोआक्साइड का स्तर कम हो जाएगा
- आपके रक्त में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ेगा
- दिल के दौरे का खतरा कम हो जाएगा

धूम्रपान आपके दिल को किस तरह प्रभावित कर सकता है, इस बारे में अपने स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता से बात करें।



### धूम्रपान समाप्ति संसाधनः

न्यू यार्क राज्य धूम्रपानकर्ताओं की क्विटलाइन  
[New York State Smokers' Quitline]

☎ 1-866-NY QUIT

☎ 1-866 697-8487

### स्थानीय संसाधन

क्वींस अस्पताल केंद्र [Queens Hospital Center]

☎ 718-883-4209

एल्महर्स्ट अस्पताल केंद्र

[Elmhurst Hospital Center]

☎ 718-334-2550