

سگریٹ نوشی آپ کے دل کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

- دل کی دھڑکن کی شرح کو بڑھاتی ہے
- فشار خون کو بڑھاتی ہے
- شریانوں کو تنگ کرتی ہے
- خون کے بہاؤ کو کم کرتی ہے
- اعصابی تناؤ کے اندیشے کو بڑھاتی ہے
- دل کی بیماری سے تقریباً پانچ میں سے ایک موت کا سبب بنتی ہے
- خون کو گاڑھا کرتی ہے
- دل کے دورے کے خدشے کو بڑھاتی ہے

جب آپ سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں تو:

- آپ کا فشار خون معمول پر آسکتا ہے
- آپ کی کاربن مونوآکسائیڈ کا درجہ کم ہو جائے گا
- آپ کے خون میں آکسیجن کے درجے بڑھ جائیں گے
- دل کے دورے کا کم اندیشہ

اپنی صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے سے بات کریں کہ سگریٹ نوشی آپ کے دل کو کیسے متاثر کرسکتی ہے۔

ترک سگریٹ نوشی کے وسائل:

نیویارک اسٹیٹ اسموکرز کوئٹ لائن
(New York State Smokers' Quitline)

☎ 1-866-NY QUITs

☎ 1-866 697-8487

مقامی وسائل

کوئینز ہاسپٹل سینٹر

(Queen's Hospital Center)

☎ 718-883-4209

ایلمہرسٹ ہاسپٹل سینٹر

(Elmhurst Hospital Center)

☎ 718-334-2550



QUEENS QUITs!