

आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है?

धूम्रपान

दिल का दौरा और आघात के खतरे लिए एक कारण है

अगर आप धूम्रपान छोड़ते हैं तो आप:



लंबे समय तक जीवित रह सकते हैं



आसानी से सांस ले सकते हैं



पैसा बचा सकते हैं



बेहतर त्वचा पा सकते हैं

याद रखें धूम्रपान केवल हार्ट अटैक और आघात के खतरे के अनेक कारणों में से एक है. अपने चिकित्सक या नर्स से पूछें कि आपको कितना खतरा है.

अगले पांच वर्षों में दिल का दौरा या आघात का मेरे लिए खतरा है

कम मध्यम उच्च %

दिल का दौरा और आघात के खतरे को कम करने के लिए आप ही चयन कर सकते हैं



धूम्रपान बंद करें



हृदय को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक खान-पान का चयन करें



ज्यादा चलें



वजन कम करें



दवाओं का सेवन करें

दिल के दौरों और आघात के खतरे को कम करने की पुस्तिका heartfoundation.org.nz पर उपलब्ध है या 0800 863 375 फोन नंबर के द्वारा मंगाएँ.

ज्यादा जानकारी, निजी कहानियों और वीडियो के लिए हमारी वेबसाइट पर “स्टॉप स्मोकिंग” खोजें: heartfoundation.org.nz

धूम्रपान मुक्त होना सबसे अच्छी बात है जो आप अपने हृदय के लिए कर सकते हैं

यदि आप धूम्रपान करते हैं तो धूम्रपान न करने वालों की तुलना में आपकी हृदय रोग से मरने की संभावना चार गुना अधिक है.

धूम्रपान होने के लाभ शुरू होते हैं दी गए अवधि के **तुरंत बाद**



आपका रक्तचाप कम होने लगता है



आपके दिल के लिए रक्त भेजना आसान हो जाता है

1 वर्ष

धूम्रपान करने वाले लोगों की तुलना में आप को दिल का दौरा पड़ने का खतरा $\frac{1}{2}$ हो जाता है

$\frac{1}{2}$

5-15 वर्ष

आपको दिल का दौरा पड़ने का खतरा कम होकर उन लोगों के बराबर हो जाता है जिन्होंने धूम्रपान कभी नहीं किया



दिल का दौरा और स्ट्रोक के खतरे लिए धूम्रपान अनेक कारणों में से एक है. अपने चिकित्सक या नर्स से पूछें कि आपको कितना खतरा है.

छोड़ने के बारे में आपको कैसा
महसूस करते हैं?



smokefree.org.nz पर जाकर धूम्रपान रोकने वाली स्थानीय
सेवाओं को खोजें.

यदि आपको सहायता मिलती है तो धूम्रपान को सफलतापूर्वक रोकने की आपकी संभावना अधिक होती हैं. धूम्रपान रोकने वाली सेवाओं और दवाओं का
उपयोग करने से लंबी अवधि में आपके धूम्रपान नहीं करने की संभावना दोगुनी हो सकती हैं.



इसे छोड़ने में मदद के लिए विकल्पों के बारे अपने डॉक्टर, नर्स या दवा विक्रेता से बात करें.

ई-सिगरेट कितनी कारगर है?

वर्तमान शोध से पता चलता है कि पारंपरिक सिगरेट की तुलना में वेपिंग (या ई-सिगरेट का उपयोग) एक कम हानिकारक विकल्प और इसे छोड़ने में आपकी मदद कर सकती है

छोड़िए और आप बहुत कुछ बचाएंगे

यदि आप प्रत्येक दिन 10 सिगरेट पीते हैं तो आप प्रति वर्ष \$4,600 से अधिक बचा सकते हैं.

यदि आप पूरक उपचारों के बारे में सोच रहे हैं या पहले से ही ले रहे हैं तो अपने चिकित्सक या नर्स से इस बारे में बात करें.

प्रश्न जो आप पूछना चाहते हैं:

- कौनसा माओरी और पेसिफिक समर्थन उपलब्ध है?
- इसमें कितना खर्चा आएगा? मेरी बचत कितनी होगी?
- क्या मैं सिगरेट छोड़ने से पहले कम कर सकता हूँ?
- अपने दम पर धूम्रपान छोड़ने की मेरी क्या संभावनाएं हैं?
- अगर मैंने पहले भी प्रयास किया हो तो मेरे छोड़ने की क्या संभावना है?

मेरा अगला कदम है:

