

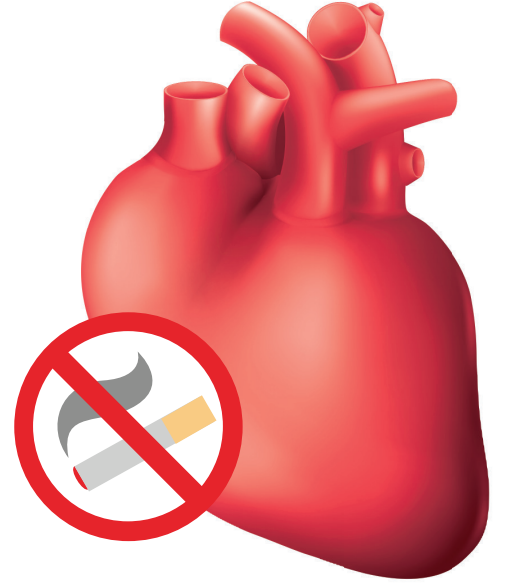
धूम्रपान

दिल का दौरा और आघात के खतरे लिए एक कारण है



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

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 कभी भी धूम्रपान नहीं किया



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

