



ધૂમ્રપાન/તમાકું સેવન શા માટે આટલું ખતરનાક છે ?

## સિગારેટ અને પાઈપ (ચૂંગી)નું ધૂમ્રપાન

તમાકુના ધુમાડામાં ટાર, કાર્બન મોનોક્સાઈડ, નિકોટિન તેમજ 4000 કરતાં વધારે રસાયણો રહેલાં હોય છે. તમે જેટલીવાર તેને શ્વાસમાં લો છો એટલીવાર તે ખતરનાક રસાયણોનું મિશ્રણ તમારા ફેફસાંમાં જાય છે અને સીધું જ તમારા લોહીના પ્રવાહમાં થઈ શરીરના કોષોમાં પ્રવેશે છે.



## હુક્કો

આ એક પરંપરાગત ધૂમ્રપાનની પદ્ધતિ છે જેમાં ધૂમ્રપાન કરનારી વ્યક્તિ હુક્કાની પાઈપ પોતાના મોઢામાં મૂકીને ધુમાડો શ્વાસમાં લે છે અને તે ધુમાડો તેમનાં ફેફસાંમાં જાય છે.



## ધૂમ્રપાન/તમાકું સેવન છોડી દેવાનું શા માટે યોગ્ય છે ?

### હકીકતો

- ધૂમ્રપાન હૃદયરોગ થવા માટેનું એક મોટું જોખમી પરિબલ છે.
- ક્યારેય ધૂમ્રપાન ન કર્યું હોય તે લોકોની સરખામણીમાં ધૂમ્રપાન કરનારાં લોકો પર હાર્ટ એટેક આવવાનું જોખમ લગભગ 20 થી 30 ગણુ વધારે હોય છે.
- હૃદયરોગથી થતા મૃત્યુદરમાં ધૂમ્રપાન 35% જવાબદાર છે.
- ધૂમ્રપાન ન કરનારા લોકોની સરખામણીમાં ધૂમ્રપાન કરનારા લોકો એકંદરે દસ વર્ષ વહેલાં મૃત્યુ પામે છે.
- ફેફસાના કેન્સરનાં દસમાંથી આઠ કરતાં વધારે કિસ્સાઓમાં ધૂમ્રપાન એક જવાબદાર કારણ સાબિત થયેલુ છે.
- પરોક્ષ ધૂમ્રપાન એટલે કે અન્ય વ્યક્તિ જ્યારે ધૂમ્રપાન કરતી હોય ત્યારે તેના ધૂમ્રપાનથી ઉત્પન થતા ધૂમાડાના સંપર્કમાં વારંવાર આવવાથી ધૂમ્રપાન ન કરતી વ્યક્તિને પણ હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે.
- ધૂમ્રપાન છોડવા માટે તેના વિકલ્પ તરીકે નિકોટીન પેચ, નિકોટીન ચ્યુઈંગ ગમ, બ્યુપ્રોપિઓન સ્પ્રે વગેરે ડોક્ટર પાસેથી પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર મળી શકે છે.



## ધુમ્રપાન/તમાકું સેવન બંધ કરવાથી આરોગ્યને થતા ફાયદા

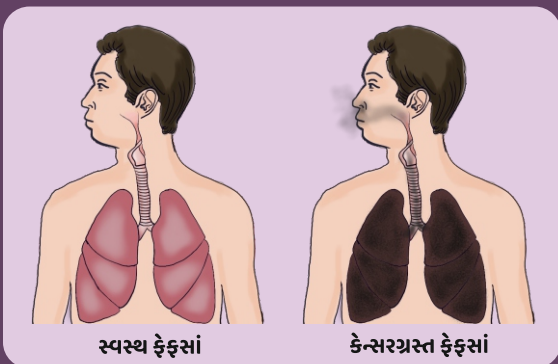
ધુમ્રપાનથી શરીરને નુકશાન થઈ ચુક્યું હોવા થતાં પણ જો ધુમ્રપાનનું સેવન બંધ કરી દેવામાં આવે તો શરીરને નીચે પ્રમાણે ફાયદો થઈ શકે છે.

- ૮ કલાકમાં** : લોહીમાં નિકોટિન અને કાર્બન મોનોક્સાઈડનું પ્રમાણ અડધું થઈ જાય છે અને ઓક્સિજનનું પ્રમાણ સાધારણ થાય છે. લોહીના પરિભ્રમણમાં સુધારો થાય છે.
- ૨૪ કલાકમાં** : કાર્બન મોનોક્સાઈડ અને નિકોટિન શરીરમાંથી નીકળી જાય છે.
- ૪૮ કલાકમાં** : સ્વાદ અને સૂંઘવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે.
- ૩થી ૯ મહિના** : ઉધરસ અને શ્વાસ લેતી વખતે આવતો સીસોટી જેવો અવાજ બંધ થઈ જાય છે.
- ૧ વર્ષમાં** : ધુમ્રપાન કરનારની સરખામણીમાં હાર્ટએટેક આવવાનું જોખમ અડધું થઈ જાય છે.
- ૧૦ વર્ષમાં** : ફેફસામાં કેન્સર થવાનું જોખમ, ધુમ્રપાન કરનારની સરખામણીમાં અડધું થઈ જાય છે.
- ૧૫ વર્ષમાં** : હાર્ટ એટેક આવવાનું જોખમ, જેમણે ક્યારેય ધુમ્રપાન ન કર્યું હોય તેમના જેટલું જ થઈ જાય છે.

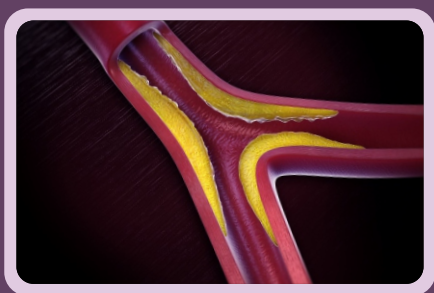


## જો તમે ધૂમ્રપાન/તમાકુ સેવન કરતાં હો તો તે છોડી દો

- ધૂમ્રપાનને કારણે ફેફસાંનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધી શકે છે અને તમાકુ ચાવવાથી મોઢાનું કેન્સર થવાનું જોખમ વધે છે. ધૂમ્રપાનથી રક્તવાહિનીનાં રોગ થવાનું જોખમ પણ વધી જાય છે.



- રક્તવાહિનીનાં રોગ માટે ધૂમ્રપાન એક મોટું કારણ છે. જેમણે ક્યારેય ધૂમ્રપાન ન કર્યું હોય તેવા લોકોની સરખામણીમાં, જે લોકો ધૂમ્રપાન કરે છે તેમને હાર્ટ એટેક થવાની શક્યતા લગભગ બમણી છે.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરતાં હો, તો એક માત્ર ધૂમ્રપાન બંધ કરવું એ જ તમારા માટે હાર્ટ એટેકનું જોખમ ઓછું કરવા અને લાંબું જીવન જીવવા તરફનું ફાયદા કારક પગલું બની રહે છે.



ધૂમ્રપાન/તમાકું સેવનથી તમારા હૃદયને કેવી રીતે નુકસાન કરે છે ?

ધૂમ્રપાનથી હૃદયની નળીઓની / શરીરની બીજી નળીઓની અંદરની દિવાલને નુકસાન થાય છે, જેના લીધે હૃદયની નળીની અંદર ચરબીયુક્ત પદાર્થ જામવા લાગે છે. સિગારેટ ના ધુમાડામાં રહેલો કાર્બન મોનોક્સાઇડ લોહીમાં ભળી હૃદય અને શરીરના બીજા ભાગો સુધી પહોંચતા ઓક્સિજનમાં ઘટાડો કરી દે છે. સિગારેટમાં રહેલું નિકોટિન શરીરને એડ્રિનાલીન પેદા કરવા માટે ઉત્તેજિત કરે છે. તેના લીધે હૃદયના ઘબકારાની ગતિ વધી જાય છે અને લોહીનું દબાણ ઉંચું થાય છે. જેના લીધે હૃદયને વધારે મહેનત કરવી પડે છે. ધૂમ્રપાનથી લોહીમાં ગહા થવાની પણ સંભાવના વધી જાય છે. આ બધા પરિબલોથી કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ થવાનું અથવા હાર્ટએટેક કે સ્ટ્રોક આવવાનું જોખમ વધી જાય છે.



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ સાથે સંલગ્ન, અમદાવાદ)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org

