

# धूम्रपान और स्ट्रोक के जोखिम



स्ट्रोक या तो तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या जब मस्तिष्क धमनी फट जाती है और रक्तस्राव का कारण बनती है। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोक को रोका जा सकता है।

तंबाकू का धूम्रपान आपको स्ट्रोक होने के जोखिम को बढ़ाता है। कोई व्यक्ति जो एक दिन में 20 सिगरेट पीता है, उसे एक धूम्रपान न करने वाले की तुलना में स्ट्रोक होने की संभावना छह गुना अधिक होती है। यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ने से आपके स्ट्रोक और कई प्रकार की अन्य बीमारियां होने का खतरा कम हो जाएगा। यदि आप किसी धूम्रपान न करने वाले के साथ रहते हैं, तो धूम्रपान छोड़ना उनके स्ट्रोक के जोखिम को भी कम करेगा।

## धूम्रपान स्ट्रोक के जोखिम को क्यों बढ़ाता है?

तंबाकू के धुएँ में हजारों हानिकारक रसायन होते हैं जो आपके फेफड़ों से आपके रक्तप्रवाह में स्थानांतरित हो जाते हैं। ये रसायन कोशिकाओं को बदलते और क्षति पहुंचाते हैं और आपका शरीर कैसे काम करता है को प्रभावित करते हैं। ये परिवर्तन आपकी संचार प्रणाली को प्रभावित करते हैं और स्ट्रोक का आपका खतरा बढ़ाते हैं।

धूम्रपान आपके शरीर के कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रभावित कर सकता है, यह 'अच्छे' एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है और 'खराब' एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर आपके स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है।

सिगरेट से निकलने वाले धुएँ में कार्बन मोनोऑक्साइड और निकोटीन होता है। कार्बन मोनोऑक्साइड आपके रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को कम करता है जबकि निकोटीन आपके दिल की धड़कन को तेज करता है जिससे आपका रक्तचाप बढ़ता है। सभी स्ट्रोकों में से आधे बड़े हुए रक्तचाप से जुड़े हुए हैं। तंबाकू के धुएँ में मौजूद रसायन आपके रक्त के थक्का बनने की तरफ अधिक झुकाते हैं।

धूम्रपान के यह प्रभाव साथ मिलकर आपके एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियाँ का सख्त होना भी कहा जाता है) विकसित होने का खतरा बढ़ाते हैं। एथेरोस्क्लेरोसिस वाले लोगों में संकीर्ण, कम लचीली धमनियाँ होती हैं जो रक्त प्रवाह को कम करती हैं, उच्च रक्तचाप में योगदान करती हैं और रक्त के थक्कों की संभावना को बढ़ाती हैं। रक्त के थक्के जो मस्तिष्क तक पहुँच जाते हैं रक्त प्रवाह को रोकते हैं और मस्तिष्क की कोशिकाओं को नष्ट कर देते हैं।

## निष्क्रिय धूम्रपान और स्ट्रोक

किसी और के तंबाकू के धुएँ में साँस लेने से स्ट्रोक होने का आपका जोखिम बढ़ जाता है, धूम्रपान न करने वाले जो धूम्रपान करने वालों के साथ रहते हैं उनको उन लोगों की तुलना में स्ट्रोक होने की संभावना लगभग दोगुनी होती है जिनके साथी धूम्रपान नहीं करते हैं। धूम्रपान मुक्त घर और कार्यस्थल स्ट्रोक के जोखिम को कम करती हैं।

## क्या छोड़ने का लाभ है?

भले ही आप लंबे समय से धूम्रपान कर रहे हैं, छोड़ने से स्ट्रोक का आपका जोखिम लगभग तुरंत कम हो जाएगा। छोड़ने के 8 घंटे के भीतर आपके रक्त में ऑक्सीजन के स्तर में सुधार होगा और आपके शरीर में कार्बन मोनोऑक्साइड और निकोटीन का स्तर आधे से अधिक नीचे चला जाएगा। 2-12 सप्ताह के बाद आपकी संचार प्रणाली में सुधार होना प्रारम्भ होगा, दो साल के बाद आपका जोखिम बहुत कम हो जाएगा और पांच साल के बाद आपका जोखिम धूम्रपान न करने वालों के समान है।



## छोड़ने में सहायता

निकोटीन एक अत्याधिक व्यसनकारी पदार्थ है और इसे छोड़ना मुश्किल हो सकता है। धूम्रपान भी एक आदत बन जाती है जिसे रोकना लोगों को मुश्किल लग सकता है। आपको इसे छोड़ने के लिए कई बार कोशिश करनी पड़ सकती है इसके पहले कि आप इस आदत को दूर भगा सकें, लेकिन छोड़ने के लिए विशेषज्ञ की मदद लेने से यह संभावना चार गुना अधिक हो जाती है कि आप इस आदत को दूर भगा देंगे। क्योंकि धूम्रपान सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए इतनी हानिकारक है, कई सरकारों और एजेंसियों ने उन लोगों का सहायता करने के लिए योजनाएं बनाई हैं जो छोड़ना चाहते हैं, इनमें से कुछ व्यक्तिगत सहायता, ऑनलाइन उपकरण और निकोटीन प्रतिस्थापन चिकित्सा तक पहुँच प्रदान करते हैं। यदि आप धूम्रपान बंद करना चाहते हैं, तो किसी डाक्टर या फार्मसिस्ट से स्थानीय कार्यक्रमों के बारे में बात करें या उन सेवाओं के लिए ऑनलाइन देखें जो इसे छोड़ने में आपकी सहायता करने के लिए उपलब्ध हो सकती हैं।

## ई-सिगरेट या 'वेपिंग'

हाल के वर्षों में ऐसे उपकरण जो तंबाकू के धुएँ में पाए जाने वाले विषैले तत्वों के बिना निकोटीन प्रदान करते हैं की लोकप्रियता में वृद्धि हुई है। ये तंबाकू धूम्रपान करने की तुलना में कम हानिकारक हैं लेकिन बिना जोखिम के नहीं हैं। यदि आप छोड़ने के लिए अन्य तरीकों से कोशिश करने के वाद सफल नहीं हुए हैं, तो ई-सिगरेट या वेपिंग उपकरण आपको स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

4 लोगों में से 1 को उनके जीवनकाल में स्ट्रोक होने का जोखिम है, लेकिन कुछ सरल चरण उठा कर लगभग सभी स्ट्रोकों को रोका जा सकता है। स्ट्रोक के जोखिमों और निरोध पर अधिक जानकारी के लिए जाएं [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)