यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट विभाग

एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर

धूम्रपान छोड़ें,

स्वस्थ मूत्र प्रणाली और किडनी के लिए आज ही कदम बढ़ाएँ

धूम्रपान आपके शरीर के हर हिस्से को नुकसान पहुंचाता है, खासकर आपकी **मूत्र प्रणाली और किडनी** को।

धूम्रपान से आपके मूत्र प्रणाली पर प्रभाव

मूत्राशय (ब्लैडर) कैंसर का खतरा बढ़ाता है
धूम्रपान मूत्राशय कैंसर का सबसे बड़ा कारण है।

किडनी कैंसर का खतरा बढ़ाता है
धूम्रपान करने वालों में किडनी कैंसर की संभावना 2 गुना तक बढ़ जाती है।

किडनी में पथरी का खतरा बढ़ाता है
धूम्रपान से पथरी बनने और बार-बार होने की संभावना बढ़ती है।

यौन दुर्बलता (ईरेक्टाइल डिस्फंक्शन)
धूम्रपान रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाकर पुरुषों में नपुंसकता का कारण बन सकता है।

मूत्र संक्रमण और अन्य समस्याएँ
प्रतिरक्षा क्षमता कम करता है, जिससे बार-बार पेशाब संक्रमण और अन्य समस्याएँ बढ़ती हैं।

धूम्रपान के अन्य गंभीर प्रभाव

- **हृदय रोग** – हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा
- **फेफड़ों का कैंसर** – और सांस की अन्य बीमारियाँ
- **रक्त वाहिकाओं को नुकसान**
- **त्वचा की उम्र बढ़ना** – और झुर्रियाँ
- **प्रतिरक्षा क्षमता** – कमजोर होना

धूम्रपान छोड़ें, जीवन जोड़ें!

आपका एक निर्णय – आपके किडनी, आपकी सेहत, आपके परिवार के लिए अमूल्य उपहार।

धूम्रपान छोड़ने से होने वाले फायदे

- **20 मिनट** – में हृदय गति और रक्तचाप सामान्य होना शुरू
- **12 घंटे** – में शरीर में कार्बन मोनोऑक्साइड कम होना शुरू
- **2–12 सप्ताह** – में फेफड़ों की कार्यक्षमता बेहतर होना शुरू
- **1 वर्ष** – में हृदय रोग का खतरा आधा हो जाता है
- **5 वर्ष** – में स्ट्रोक का खतरा गैर-धूम्रपान करने वालों के बराबर होने लगेगा
- **10 वर्ष** – में फेफड़ों के कैंसर का खतरा आधा हो जाता है

धूम्रपान छोड़ने में हमें आपकी मदद करने दें
काउंसलिंग, दवाईयाँ और निरंतर सहयोग उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें
यूरोलॉजी ओ.पी.डी. / किडनी ट्रांसप्लांट क्लिनिक
एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, जयपुर

अपनी किडनी, मूत्राशय और भविष्य की रक्षा करें! आज ही धूम्रपान छोड़ें!