

स्वस्थ जीवन की कुंजी स्वस्थ हृदय



डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र



डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र ने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से रसायन विज्ञान में पीएच-डी. की उपाधि प्राप्त की। आप टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान मुंबई के होमी भाभा विज्ञान केन्द्र में रीडर हैं। लोकप्रिय विज्ञान लेखक के रूप में आपकी अपार ख्याति है जोकि हिन्दी में आपके व्यापक लेखन से निर्मित हुई है। आपके 250 से अधिक लेख तथा 22 पुस्तकें प्रकाशित हैं। राजभाषा गौरव पुरस्कार, होमी जहाँगीर भाभा स्वर्ण पुरस्कार, शताब्दी सम्मान, राजभाषा भूषण सम्मान, इस्वा सम्मान सहित अनेक पुरस्कारों से सम्मानित डॉ. मिश्र मुंबई में निवास करते हैं।

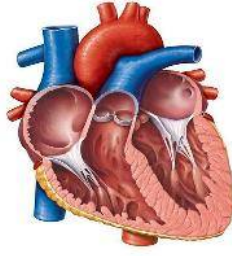
हृदय मानव शरीर का एक बेहद महत्वपूर्ण अंग है। यह बिना रुके, बिना थके आजीवन तथा अनवरत काम करता रहता है। यह संपूर्ण शरीर में रक्त संचार का कार्य करता है। एक स्वस्थ तथा वयस्क व्यक्ति का हृदय प्रति मिनट 72 बार धड़कता है। हृदय करीब 5/6 सेकेन्ड में एक बार धड़कता है। हम सो रहे हों, या जाग रहे हों, कार्य कर रहे हों। या फिर विश्राम ही कर रहे हों, लेकिन हृदय के लिए कोई विश्राम नहीं होता। वह अहर्निश कार्यरत रहता है। हमारे सोते, जागते, उठते, बैठते, वह निरंतर धड़कता रहता है। उसकी धड़कन ही वास्तव में जीवन है, जीवित होने का संकेत है। उसका अल्प ठहराव जीवन के लिए धातक होता है, तथा पूर्णतः रुक जाना यानी जीवन का समापन है। धड़कने के साथ हृदय स्वयं को रक्त संचार के जरिये पोषण पहुंचाता है तथा शरीर के सभी अंगों को खुराक की आपूर्ति करता है। यह ऐसा अंग है जो शिशु के जन्म के पहले से ही काम करना शुरू कर देता है तथा मृत्युपर्यंत चलता रहता है। ताज्जुब की बात है कि इंसान के भ्रूण में 23वें दिन से हृदय का धड़कना शुरू हो जाता है। यह आश्चर्यजनक तथ्य है कि कि हृदय को यदि शरीर से अलग कर दिया जाए तब भी वह धड़कता रहता है।

विश्रामावस्था में हमारा हृदय एक मिनट में 60 बार धड़कता है। दौड़ते समय या कठिन परिश्रम के वक्त हृदयगति 220 तक पहुंच सकती है। एक स्वस्थ व्यक्ति का हृदय 24 घंटे में 100,000 बार से अधिक धड़कता है तथा करीब 9000 लीटर रक्त शरीर में पंप करता है। इसलिए जो हृदय हमारे लिए अविराम इतनी मेहनत करता है, तो हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम उसका ख्याल रखें। उसके स्वास्थ्य के बारे में फिक्र करें। लेकिन, ऐसा हो नहीं रहा है। दुनिया भर में हर साल होने वाली 31 प्रतिशत मौतों की एक प्रमुख वजह हृदय रोग और हृदयाघात हैं। एक अनुमान के अनुसार दुनिया में हृदय की बीमारियों से हर साल 1 करोड़ 75 लाख से ज्यादा लोगों की मौतें होती हैं। ताजा आकड़ों के अनुसार दुनिया में सबसे ज्यादा हृदयरोगी भारत में हैं। हृदय रोग बढ़ने का प्रमुख कारण बदलती जीवन-शैली, अत्यधिक तनाव, मधुमेह, अधिक धूम्रपान, मोटापा तथा वसायुक्त भोजन का सेवन है। आम लोगों को दिल के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से वर्ष 2000 में 'विश्व हृदय दिवस' मनाने की शुरुआत की गई। शुरू में सितम्बर महीने के अंतिम रविवार को 'विश्व हृदय दिवस' मनाया जाता था। लेकिन 2014 से इसके लिए '29 सितम्बर' का दिन नियत कर दिया गया। और तब से यह हर साल यह इसी दिन मनाया जाता है।

हृदय की संरचना तथा कार्य

हृदय एक पेशीय अंग है। यह सभी कशेरुकी प्राणियों में आवृत तालबद्ध संकुचन के द्वारा रक्त का प्रवाह शरीर के सभी भागों तक पहुंचाता है। मानव हृदय आकार में हमारी बन्द

मुट्टी के बराबर होता है। यह हमारे सीने में मध्य से थोड़ा बांयी ओर स्थित होता है। इसकी लम्बाई करीब 12सेन्टीमीटर तथा चौड़ाई लगभग 9 सेन्टीमीटर होती है। हृदय का रंग गहरा लाल होता है और उसका वजन करीब 300 ग्राम होता है। मानव शरीर में औसतन 4 से 5 लीटर रुधिर होता है। हृदय का कार्य है रुधिर संवहन के जरिये समूचे शरीर को पोषक तत्वों की आपूर्ति करना। संरचनात्मक तौर पर हृदय में चार प्रकोष्ठ होते हैं, ये हैं- दायाँ आलिन्द, बायाँ आलिन्द, दायाँ निलय तथा बायाँ निलय।



हृदय से निकलने वाली दो मुख्य धमनियाँ हैं- फुफ्फुसी और महाधमनी। फुफ्फुसी धमनी दाहिने निलय से निकलने के पश्चात् दो शाखाओं में विभक्त हो जाती है और प्रत्येक फुफ्फुस में एक-एक शाखा चली जाती है। इस धमनी का कार्य ऑक्सीजन लेने के लिए रुधिर को फुफ्फुस में पहुँचाना है। महाधमनी शरीर की सबसे बड़ी तथा मुख्य धमनी है, जो हृदय के बाएँ निलय से आरंभ होती है तथा जिसमें से ऑक्सीजनमिश्रित रक्त सारे शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन का संचारण करता है। वहीं वाहिका तंत्र में, शिराएँ वे रक्त वाहिकाएँ हैं जो रक्त को हृदय की ओर ले जाती हैं। पल्मोनरी और अम्बलिकल शिरा को छोड़कर जिनमें ऑक्सीजेनेटेड (ऑक्सीजनयुक्त) रक्त बहता है, अधिकतर शिराएँ ऊतकों से डीऑक्सीजेनेटेड (ऑक्सीजनविहीन) रक्त को वापस फेफड़ों में ले जाती हैं। शिराओं की संरचना तथा कार्य धमनियों से पूरी तरह से अलग होते हैं। धमनियाँ, शिराओं की अपेक्षा अधिक पेशीयुक्त होती हैं और यह रक्त को हृदय से दूर शरीर के शेष अंगों तक पहुँचाती हैं।

हृदय रोग

आज युवाओं में हृदयाघात और हृदय की बीमारियों के मामले चिंता का विषय हैं। पहले जहां 30 से 40 वर्ष तक की उम्र हृदय की समस्याएं आरम्भ होने की उम्र आंकी जाती थी, आज यह 20 वर्ष से कम उम्र के लोगों में भी होने लगी है। ऐसे में हृदय की समस्याओं से बचने का एक ही उपाय है कि हम स्वयं अपनी कुछ सामान्य जांच करें और हृदय संबंधी सामान्य समस्याओं को भी गंभीरता से लें। दिल की अनदेखी का ही नतीजा है कि आज विश्व भर में हृदय रोग व्यापक तौर पर देखने को मिल रहे हैं। माना जाता है कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डाइबिटीज) का सही नियंत्रण न करने, एवं गुस्सा या तनावग्रस्त लोगों को जल्द हृदयाघात होने की आशंका होती है।

हृदय रोग की बड़ी वजहों में से एक है 'मानसिक तनाव'। आज की भागदौड़ वाली

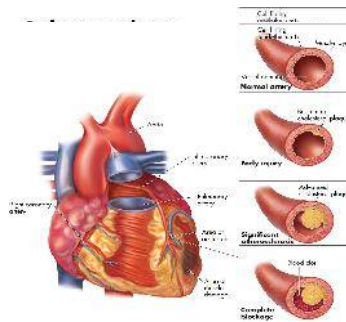
जीवनशैली में लोगों में तनाव बढ़ गया है। इसलिए जरूरी है कि हम तनाव से बचें। तनाव से उबरने में योग मददगार होता है। आज के युवा ऑफिस में तो बैठे-बैठे कॉफी पीते हैं और फिर घर पर भी रात को देर तक टीवी देखकर सुबह देर से जागते हैं। फिर सुबह ऑफिस पहुंचने की भागमभाग। ऐसे में व्यायाम के लिए वक्त ही नहीं मिलता। ऐसी दिनचर्या से हृदय रोग की सम्भावना बढ़ जाती है। तला-भुना, पैकड, अधिक कैलोरी, कोलेस्टेरॉल और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य पदार्थ हृदय के लिए ठीक नहीं होते। इनसे हृदय सम्बन्धी रोगों का खतरा बढ़ जाता है। यहाँ हृदय सम्बन्धी कुछ बीमारियों का उल्लेख किया गया है।

एथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis)

एथेरोस्क्लेरोसिस ऐसी स्थिति है जहाँ धमनियाँ, अपने भीतर अत्यधिक मात्रा में प्लाक निर्मित हो जाने के कारण सख्त हो जाती हैं। धमनियाँ वे रक्तवाहिनियाँ हैं, जो हृदय से ऑक्सीजन और अन्य पोषक तत्व शरीर के शेष हिस्सों तक ले जाती हैं। समय बीतने के साथ प्लाक (कोलेस्टेरॉल, वसा पदार्थ, कोशिकाओं का अनुपयोगी पदार्थ, कैल्शियम और फाइब्रिन से निर्मित) धमनियों को कड़ा और संकरा कर देता है। इसके कारण शरीर के विभिन्न हिस्सों में रक्तप्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। इससे रक्त के थक्कों का निर्माण होता है जिनका परिणाम जीवन के लिए खतरा उत्पन्न करने वाली स्थितियाँ (जैसे- हृदयाघात, पक्षाघात) और हृदय की नसों से सम्बंधित अन्य रोग पैदा हो जाते हैं।

अतालता (Arrhythmia)

हृदय का सबसे पहला काम शरीर के सभी अंगों तक रक्त और पोषक तत्वों को पहुँचाना है। हमारे हृदय के नियमित रूप से धड़कने और संकुचित होने से ही रक्त पूरे शरीर में प्रवाहित होता है। हृदय में दाहिने ऐट्रियम में साइनोऐट्रियल नोड नामक भाग होता है जो विद्युत आवेग के जरिये हृदय का संचालन करता है। इसे पेसमेकर भी कहते हैं। यह ऐक्शन पोर्टेंशियल पैदा करता है जिससे हृदय की गति संचालित होती है। पेसमेकर हृदय गति के ताल या लय को निर्धारित करता है। सामान्य हृदय में यह विद्युत आवेग लयबद्ध तथा नियमित अंतराल पर होता है। यदि किसी कारण से इस प्रणाली में कोई गड़बड़ी आ जाए तो हृदय गति की ताल अनियमित हो जाती है जिसे अतालता कहा जाता है। इस बीमारी में हृदयगति को ठीक रखने के लिए रोगी के सीने में कृत्रिम पेसमेकर स्थापित कर दिया जाता है।



हृदय विफलता (Heart Failure)

ऐसी कोई भी स्थिति या समस्या जिसके कारण हृदय के पम्पिंग करने की कार्य क्षमता या प्रणाली पर असर पड़ता हो, हृदय विफलता का कारण हो सकता है। दरअसल जब हृदय ठीक से काम नहीं कर पाता तो शरीर में रक्त की आवश्यकता की पूर्ति उचित मात्रा में नहीं होती है। तब हार्ट फेल्योर की स्थिति आती है। हृदय विफलता के कुछ आम कारणों में अत्यधिक ऐल्कोहॉल का सेवन, धूम्रपान, कोलेस्टेरॉल तथा वसा से युक्त भोज्य पदार्थों का सेवन है। हृदय विफलता के प्रमुख लक्षणों में साँस लेने में तकलीफ होना, तीव्र या अनियमित दिल की धड़कन, चक्कर आना, सीने में दर्द, थकान और कमजोरी आदि शामिल हैं। हृदय विफलता के कुछ रोगियों में हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और सही रूप से पंप नहीं कर पाती। कुछ रोगियों में, हृदय की मांसपेशियां कड़ी हो जाती हैं और हृदय दो धड़कनों के बीच हृदय के कोष्ठकों में पर्याप्त रक्त नहीं भर पाता। अपनी दिनचर्या और खानपान को ठीक कर इस समस्या से काफी हद तक बचा जा सकता है।



अंदर पीड़ित व्यक्ति की जान जा सकती है।

पक्षाघात (Stroke)

पक्षाघात तब होता है जब अचानक मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त आपूर्ति रुक जाती है या मस्तिष्क की कोई रक्त वाहिका फट जाती है और मस्तिष्क की कोशिकाओं के आस-पास की जगह में खून भर जाता है। जिस तरह किसी व्यक्ति के हृदय में जब रक्त आपूर्ति का अभाव होता है तो कहा जाता है कि उसे दिल का दौरा पड़ गया है। उसी तरह जब मस्तिष्क में रक्त प्रवाह कम हो जाता है या मस्तिष्क में अचानक रक्तस्राव होने लगता है तो कहा जाता है कि आदमी को “मस्तिष्क का दौरा” पड़ गया है। पक्षाघात में आमतौर पर शरीर के एक हिस्से को लकवा (अर्धांगघात) मार जाता है। सिर्फ चेहरे या एक बांह या एक पैर, या शरीर और चेहरे के पूरे एक हिस्से में लकवा मार सकता है या दुर्बलता आ सकती है।

हृदय रोग और उनका इलाज

हृदय रोग	इलाज
हार्ट वाल्व की समस्या अतालता-	- दवाइयाँ तथा हार्ट वाल्व सर्जरी दवाइयाँ तथा पेसमेकर
हृदयाघात (हार्ट अटैक)	- दवाइयाँ, कोरोनरी एंजियोप्लास्टी तथा कोरोनरी आर्टरी बाईपास ग्राफ्ट सर्जरी
पक्षाघात (स्ट्रोक)	- दवाइयाँ तथा कैरोटिड एंडारटेरेक्टॉमी

हृदयरोग के प्रमुख कारक

वैसे तो हृदयरोग के लिए अनेक कारक जिम्मेदार हैं लेकिन उनमें पाँच प्रमुख हैं। यदि इन कारकों पर नियंत्रण नहीं रखा गया तो हृदयरोग का खतरा बढ़ जाता है।

- **उच्च कोलेस्टेरॉल**- कोलेस्टेरॉल एक वसीय तत्व है जो हमारे रूधिर में पाया जाता है। रूधिर में बुरे कोलेस्टेरॉल (वीएलडीएल) की मात्रा बढ़ने पर यह धमनियों में परतों के रूप में एकत्र हो जाते हैं जिससे रक्त-प्रवाह हृदय तक पहुँचने में बाधा उत्पन्न होती है। ऐसी स्थिति में हृदयाघात का खतरा बढ़ जाता है। रक्त में वीएलडीएल की मात्रा 160 मिलीग्राम/डेसीलीटर से अधिक होना स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक नुकसानदायक होता है।
- **शरीर का भारी वजन**- वर्तमान समय में शरीर का वजन बढ़ना एक बहुत बड़ी समस्या है। खानपान की बुरी आदतों एवं आरामदेह जीवनशैली के कारण शरीर का वजन बढ़ता है। यदि समय रहते इस पर नियंत्रण नहीं किया जाता है तो व्यक्ति हृदय

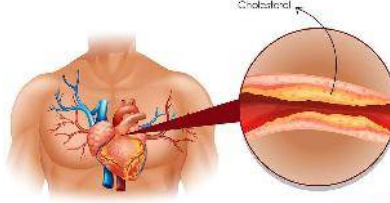
हृदयाघात (Heart Attack)

हार्ट अटैक तब होता है जब शरीर की कोरोनरी आर्टरी (धमनी) में अचानक गतिरोध पैदा हो जाता है। यह आर्टरी हृदय की पेशियों तक खून पहुँचाती है। जब वहाँ तक खून पहुँचना बंद हो जाता है तो वे निष्क्रिय हो जाती हैं, यानी हार्ट अटैक होने पर दिल के भीतर की कुछ पेशियां काम करना बंद कर देती हैं। धमनियों में आए इस तरह के ब्लॉकेज को दूर करने के लिए कई तरह के उपचार किए जाते हैं जिनमें एंजियोप्लास्टी, स्टेंटिंग और सर्जरी शामिल हैं। इसमें कोशिश की जाती है कि दिल तक खून पहुँचना नियमित हो जाए।

हृदयगति रूकना (Cardiac Arrest)

कार्डियक अरेस्ट तब होता है जब दिल के अंदर वेंट्रिकुलर फाइब्रिलेशन पैदा हो। साधारण भाषा में कहें तो इसमें दिल के भीतर विभिन्न हिस्सों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान गड़बड़ हो जाता है जिसकी वजह से दिल की धड़कन पर बुरा असर पड़ता है। इसके इलाज के लिए कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (CPR) दिया जाता है। इससे हार्ट रेट नियमित किया जाता है। डिफाइब्रिलेटर के जरिए बिजली के झटके दिए जाते हैं जिससे दिल की धड़कनों को वापस लाने में मदद मिलती है। कार्डियक अरेस्ट होने की सबसे ज्यादा संभावना उन हृदय रोगियों को होती है जिनको पहले हार्ट अटैक आ चुका है। हृदयरोग विशेषज्ञों के अनुसार अक्सर लोग सडेन कार्डियक अरेस्ट को दिल का दौरा या हार्ट अटैक समझने की गलती कर देते हैं। वास्तव में यह अलग होता है। इसका समय रहते इलाज न किया जाए, तो आधे घंटे के

रोग तथा डायबिटीज के शिकार हो सकता है। व्यक्ति का बॉडी मास इंडेक्स (BMI), उसकी वजन की स्थिति का सूचक है। इसका 18.5 से 25 के बीच होना सामान्य माना जाता है। इससे ऊपर की स्थिति को ठीक नहीं माना जाता। यह इंडेक्स आसानी से ज्ञात किया जा सकता है। इसके लिए व्यक्ति के शरीर के वजन (किलोग्राम में) में उसकी ऊँचाई (मीटर में) के वर्ग से भाग दिया जाता है। यह नीचे सारिणी में प्रदर्शित किया गया है।



खतरा दुगुना बढ़ जाता है। सिगरेट में उपस्थित हानिकारक रसायन धुएं के रूप में शरीर के अन्दर जाकर धमनियों को क्षतिग्रस्त करते हैं। इससे हृदय से जुड़ी तमाम बीमारियाँ खतरा उत्पन्न हो जाता है।

हृदय के स्वास्थ्य की देखभाल

आज हमारे जीवन का काफी समय हमारे कार्यस्थल (ऑफिस) में बीतता है। ऐसे में हमें इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि अपनी कार्यप्रणाली के अनुरूप हृदय की सेहत कैसे दुरुस्त रहे। हृदय को स्वास्थ्य रखने के लिए निम्न बातों को अपनाना चाहिए।

- प्रत्येक व्यक्ति को थोड़ा समय व्यायाम एवं योगासन के लिए निकालना चाहिए। प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे तक व्यायाम तथा योग करना हृदय के लिए अच्छा माना जाता है।
- सेहत के अनुरूप ही खानपान तथा आहार लेना चाहिए।
- भोजन में नमक की मात्रा यथासंभव कम रखना चाहिए।
- भोजन में कम वसा वाले आहार ग्रहण करना चाहिए।
- ताजी सब्जियाँ और फल अधिक मात्रा में लेना चाहिए।
- तम्बाकू जैसे नशीले पदार्थों से हमेशा दूरी बनाएँ रखें। धूम्रपान दिल के लिए बहुत ही खतरनाक होता है।
- साइकिल चलाना, नियमित रूप से टहलना और तैरना भी लाभदायक होता है।
- ऐसे खाद्यतेलों का चयन करें, जिनमें ट्रांस फैट की मात्रा शून्य हो।
- नींद दिल को स्वस्थ रखने के लिए ज़रूरी है। रोजाना सात-आठ घंटे की अच्छी नींद लें।
- कैफीन की मात्रा कम करें और काली या हरी चाय पिए।
- गर्मियों में प्रतिदिन आठ से दस गिलास पानी ज़रूर पिए।

हृदय की अनदेखी का ही नतीजा है कि आज विश्व भर में हृदय रोगियों की संख्या बढ़ गई है। एक अनुमान के अनुसार इस समय भारत में 10.2 करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं। अनियमित जीवनशैली और असंतुलित खानपान के चलते दुनिया भर में हृदय रोग के पीड़ितों की संख्या तेजी से बढ़ी है। जीवन की आपाधापी में लोगों को अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देने का मौका नहीं मिलता। बाद में चलकर इसकी उन्हें भारी कीमत चुकानी पड़ती है। हृदयरोग विशेषज्ञों के अनुसार दिल की बीमारी किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। इसके लिए कोई निर्धारित उम्र नहीं होती। यह पुरुषों तथा महिलाओं, दोनों को हो सकती है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में एक दिल ही है जिस पर सर्वाधिक बोझ पड़ता है। तनाव, थकान, प्रदूषण आदि कई वजहों से इस अतिमहत्वपूर्ण अंग को अपना काम सुचारु रूप से करने में मुश्किलें पेश आती हैं। 'विश्व हृदय दिवस' मनाने का मुख्य उद्देश्य है कि लोगों को दिल की सेहत से जुड़े मुद्दों के प्रति जागरूक किया जाय जिससे उनका हृदय स्वस्थ रहे तथा जीवन भी स्वस्थ बने।

vigyan.lekhak@gmail.com

मानव शरीर का बॉडी मास इंडेक्स

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) स्थिति
(किलोग्राम/ मीटर²)

18.5 से नीचे	कम वजन
18.5 - 25	सामान्य वजन
25 - 30	अधिक वजन
30 से ऊपर	अत्यधिक वजन

● टाइप-2 डायबिटीज- हमारे देश में मधुमेह (डायबिटीज) के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। इनमें टाइप-2 डायबिटीज मरीजों की संख्या ज्यादा है। इन्सुलिन के जरूरत से ज्यादा उपयोग से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचता है जिससे रक्त के थक्के बनने की संभावना बढ़ जाती है और इसी से दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी बढ़ जाता है।

● **उच्च रक्तचाप-** उच्च रक्तचाप वर्तमान में एक बहुत बड़ी समस्या है। उच्च रक्तचाप जिसे कभी-कभी धमनी उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, एक ऐसी अवस्था है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव की इस वृद्धि के कारण रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाये रखने के लिए दिल को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है। उच्च रक्तचाप उस अवस्था को कहते हैं जिसमें रक्तचाप 140/90 mmHg पर या इसके ऊपर निरंतर बना रहता है। सामान्य अवस्था में रक्तचाप 120/80 mmHg होता है। उच्च रक्तचाप स्ट्रोक, कार्डियक अरेस्ट, हार्ट फेल्योर, हार्ट अटैक एवं परिधीय धमनी रोग जैसे जोखिमों का कारक है। धमनियों से रक्त के दबाव में मध्यम दर्जे की वृद्धि भी जीवन प्रत्याशा में कमी के साथ जुड़ी हुई है। आहार और जीवन-शैली में परिवर्तन रक्तचाप नियंत्रण में सुधार और हृदय संबंधित स्वास्थ्य जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकते हैं।

● **अत्यधिक धूम्रपान-** धूम्रपान की लत आजकल तेजी से बढ़ रही है। युवाओं में धूम्रपान एक फैशन हो गया है। लेकिन धूम्रपान करने वालों को यह ध्यान रखना चाहिए कि अत्यधिक धूम्रपान जानलेवा साबित हो सकता है। एक अनुमान के मुताबिक धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा धूम्रपान करने वाले लोगों में हृदय रोग का