**Курение и сердце - смертельное сочетание!**

Ежегодно 31 мая проходит Всемирный день без табака, тема этого года - «Табак и болезни сердца».

Несмотря на признание вредного воздействия табака на здоровье сердца и наличие мер для снижения связанной с этим заболеваемости и смертности, большое число людей недостаточно осведомлено о том, что потребление табака – это один из серьезных факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов. А ведь сердечно-сосудистые заболевания являются одной из лидирующих причин смертности в мире. Причем 12 % из них вызваны именно потреблением табака и воздействием вторичного табачного дыма.

Так согласно статистических данных, у курящего человека резко возрастает риск развития стенокардии, инфаркта. Почти в 5 раз становится выше риск внезапной смерти. Если мужчина выкуривает более 20 сигарет в день, то у него в 5-8 раз увеличивается степень опасности развития диабета, гипертонии и повышенного холестерина. У женщины, по статистике, дольше продолжительность жизни, но если она курит, то вышеперечисленные показатели становятся одинаковыми. Также курение может стать причиной повышенной свертываемости крови, образования тромбов, а, следовательно, инсультов, инфаркта миокарда или лёгкого.

У курильщиков зашкаливает уровень липидов в крови, что способствует формированию атеросклеротических образований, или так называемых бляшек. А тот самый атеросклероз может стать причиной внезапного летального исхода.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма.

Таким образом, может быть, именно данные факты заставят вас задуматься, и 31 Мая послужит чудесным моментом, чтобы сделать хотя бы первый шаг для избавления от сигарет. Понятно, что нельзя просто резко взять и приказать себе не курить. Наш организм устроен так, что он негативно реагирует на любые ограничения, а потому желание затянуться будет запредельным. Для начала просто постарайтесь уменьшить присутствие сигарет в вашей жизни. Результаты будут заметны уже после второй недели, когда снизится уровень фибриногена и холестерина, количество лейкоцитов. У многих курильщиков в процессе снижения количества выкуриваемых сигарет уменьшается риск инсульта, перестаёт болеть сердце, улучшается цвет лица. Скажется это и на пассивных курильщиках (в первую очередь на ваших детях и родителях), которые страдают не по своей воле. А вообще расставшись с сигаретой, буквально спустя год, риск возникновения сердечного заболевания снизится вдвое.

**Поэтому помните: Отказ от этой вредной привычки полезен в любом возрасте и при любом стаже курения.**

**Главное действуйте, и у вас обязательно все получится!**

Подготовила специалист-эксперт территориального отдела

Управления Роспотребнадзра по Тверской области в Бежецком районе

Хурумова Ю.В.