**ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ – БРОСАЙ КУРИТЬ**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно треть взрослых мужчин и четверть женщин мира курят.. Аналитики ВЦИОМ подсчитали, что к пагубной привычке пристрастился каждый третий россиянин, и отказываться от нее граждане нашей страны пока не спешат. Проводимая в последние годы в России всеобщая диспансеризация показала, что более чем 20% соотечественников находятся в группе высокого риска по развитию неинфекционных хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем и злокачественных новообразований. По данным ВОЗ, чаще всего эти заболевания — результат курения.

**Нет безопасного курения**

Эксперты считают, что не существует «неопасных» видов табачных изделий. В сигаретном дыму, по данным медиков, около 7 тысяч вредных веществ. Дым электронной сигареты и кальяна тоже весьма опасен для здоровья. «В электронных сигаретах содержится никотин, который является нейротоксическим ядом, токсичный для человеческого организма пропиленгликоль, а также ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз.. В кальяне угарного газа во много раз больше, чем в сигаретном дыме. При всех видах курения организм испытывает гипоксию (кислородное голодание), увеличивается нагрузка на сердце, которое пытается доставить кислород к жизненно важным органам.

**Молниеносный эффект**

Уже с первых часов после отказа от курения в организме происходят положительные изменения. Через 24 часа нормализуются пульс и давление, организм начинает освобождаться от углекислого газа. Через 48 часов — нормализуется вкус, обоняние и уровень холестерина в крови, который у курильщиков всегда повышен. Потом легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек бронхов, легче становится дышать. Доказано, что в первые полгода после отказа от вредной привычки риск смерти от инфаркта или инсульта снижается на 50%.

Кроме того, значительно меньше становится риск развития неинфекционных хронических заболеваний у пассивных курильщиков, которыми часто являются женщины и дети.

**Все средства**

Бросить курить можно. Исследования доказали, что для всех наиболее эффективен одномоментный отказ от курения. А вот переживать период «ломки» мужчины и женщины могут по-разному. У представительниц прекрасного пола абстинентный синдром — раздражительность, агрессивность, нарушение сна — встречается реже, чем у мужчин. В основном они курят за компанию, чтобы расслабиться или снять стресс. Поэтому для женщин эффективным методом бросить курить является групповая терапия.

Мужчины же чаще страдают именно от физической зависимости от сигарет, поэтому синдром отмены у них выражен сильнее

В этом вопросе всегда готовы помочь врачи и медсестры. Их грамотные рекомендации, а зачастую и личный пример, тоже являются стимулом отказаться от курения.