

По случаю Всемирного дня без табака 2018 г. ВОЗ и Всемирная федерация сердца привлекают внимание к связи **между табаком и сердечно-сосудистыми заболеваниями** (ССЗ), являющимися основной причиной смерти в мире, - на них приходится 44% всех случаев смерти от НИЗ, или 17,9 миллиона ежегодных случаев смерти.

Сердечно-сосудистые заболевания— это нарушения работы сердца и кровеносных сосудов; к ним относятся ишемическая болезнь сердца, цереброваскулярные расстройства и ревматическая болезнь сердца.

Употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма являются основными причинами развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт и инсульт, и приводят примерно к 3 миллионам случаев смерти в год.

Отказ от курения позволяет сократить риск этих заболеваний, независимо от того, как долго вы курили до этого.

Эффект отказа от курения становится заметен практически сразу:

- в течение 20 минут замедляется пульс и снижается артериальное давление;
- в течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня;
- в течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких;
- через год после отказа от курения риск развития ишемической болезни сердца у бывшего курильщика уменьшается примерно в два раза;
- через 5–15 лет после отказа от курения риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека;
- через 15 лет после отказа от курения риск развития ишемической болезни сердца уменьшается до уровня риска, характерного для никогда не курившего человека.

Меры, направленные на отказ от курения, помогают снизить распространенность сердечно-сосудистых заболеваний.