** Ежегодно 31 мая Всемирная**

 **организация здравоохранения(ВОЗ)**

 **и её партнёры отмечают Всемирный**

 **день без табака.**

 **В 2018 году Всемирный день без**

 **табака будет посвящён теме**

 **«Табак и болезни сердца»**

Сердечно-сосудистые заболевания, включая инсульт, входят в число основных причин смертности в мире, а употребление табака является второй по значимости причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний после повышенного артериального давления.

Курение – один из основных факторов риска. У заядлых курильщиков высока вероятность перекрытия просвета коронарной артерии, питающей сердечную мышцу, тромбом или холестериновой бляшкой. Это называется инфарктом миокарда. Он сопровождается некрозом (отмиранием) пораженного участка сердечной мышцы. Вред курения для сердца состоит в создании условий для острого нарушения кровоснабжения – атеросклероза. Также у курильщиков обычно диагностируется стенокардия.

Сигаретный дым ухудшает реологические качества крови, повышая её вязкость и способствуя образованию тромбов.

Курильщики чаще страдают от артериальной гипертензии. Это связано со способностью никотина повышать тонус сосудистых стенок. Влияние курения на сердце очевидно. В течение 20 минут после выкуренной сигареты повышается пульс и давление. Это является ответной реакцией на поступление дозы никотина, которую тело старается поскорее переработать и вывести.

При выкуривании пачки сигарет в день риск развития инфаркта миокарда повышается в 5 раз!

Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ишемической болезни сердца на 25-30 %).

**Уже через 6 недель соблюдения здорового образа жизни наступают разительные перемены в здоровье, а среди бросивших курить риск возникновения ишемической болезни сердца значительно снижается и через 5 лет становится таким же, как и у тех, кто никогда не курил.**