Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно треть взрослых мужчин и четверть женщин мира курят. Число курильщиков растет, и каждый из них с каждым годом увеличивает количество потребляемых сигарет. 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. Еще одно отличие — частички пара более мелкие, чем в сигаретном дыме и поэтому глубже проникают в дыхательные пути. При всех видах курения организм испытывает гипоксию (кислородное голодание), увеличивается нагрузка на сердце, которое пытается доставить кислород к жизненно важным органам.

**Молниеносный эффект**

Уже 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. Если плод или новорожденный младенец подвергается воздействию табачного дыма, к 45 годам он значительно больше рискует заработать себе хроническую обструктивную болезнь легких и ишемическую болезнь сердца. Такие дети часто рождаются с недоразвитыми легкими, поэтому чаще болеют ОРВИ, бронхитами и пневмониями.

**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 таких случаях используется медикаментозная терапия никотиновой зависимости. Применяются препараты трех видов. Во-первых, никотиносодержащие лекарственные средства. С их помощью бывший курильщик получает свой допинг, но без вредных примесей. Дозу никотина постепенно уменьшают, а через три месяца лечение прекращается. Во-вторых, используются «безникотиновые таблетки», которые воздействуют на эти рецепторы и способствуют выбросу тех же нейромедиаторов, что и при употреблении никотина. В-третьих, применяются препараты симптоматической терапии, снимающие раздражительность, нарушение сна и тому подобное.