**Снижение суммарного кардиоваскулярного риска у бросивших курить**

 *Как быстро происходит восстановление различных функций, если человек бросает курить?*

 Этот вопрос непременно встает как перед самими курильщиками, так и перед специалистами, поскольку мотивация и постановка цели имеет чрезвычайно важно значение.

 Ранее было показано, что отказ от курения в 30 летнем возрасте прибавляет 10 лет жизни, и даже отказ от курения в возрасте 60 лет добавляет 3 года жизни бывшим курильщикам в сравнении с продолжающими курить. Показано, что несмотря на то, что первые положительные сдвиги в организме происходят уже через 20 минут, суммарный кардиоваскулярный риск у бросивших курить становится таким же, как у некурящих лишь через 5-10 лет. Эти данные были уточнены и в августе 2019 года в журнале JAMA были опубликованы результаты одного такого уточняющего исследования. Исследование проводилось на фремингемской когорте, а также когорте их детей, общее число участников составило более 8 тысяч человек, а время наблюдения более 50 лет; проводился учет возможных вмешивающихся факторов.

 Результаты исследования показали, ***что в целом суммарный кардиоваскулярный приближается к таковому у некурящих в среднем через 15 лет.*** Однако даже у тяжелых курильщиков риск снижается на 40% через 5 лет, что безусловно имеет важное значение.

 Приводя результаты этого исследования, мы еще раз обращаем внимание на важность следующих моментов:

- определение суммарного сердечно-сосудистого риска должно проводиться и использоваться в профилактике, в том числе и для мотивации на отказ от курения;

- польза для здоровья при отказе от курения наступает спустя длительный отрезок времени, а принимая во внимания насколько сложным является отказ от табака, усилия должны быть направлены на пропаганду «незакуривания», особенно в молодежной среде.