Все знают, что сигареты негативно влияют на здоровье, но отказаться от них не так просто. Вот несколько советов по отказу от этой вредной привычки.  
  
Для начала обратимся к статистике: 7 млн человек во всем мире умирает в год от табака, из них – 350 тысяч россиян. Сигареты наносят вред каждому органу в организме, но особенно страдают сердце, легкие и кровеносная система.   
  
Курение значительно увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта, причем вероятность возрастает с каждой сигаретой. При курении происходит повреждение эндотелия сосудов, утолщаются стенки артерий, снижается их эластичность, нарушается жировой обмен, формируются атеросклеротические бляшки, тромбы. У курящих людей часто диагностируют периферический атеросклероз, опасные для жизни аритмии. Также отмечается значительное увеличение артериального давления (особенно «нижнего», диастолического). Советы по отказу от курения в нашей статье.https://[telegra.ph/Kak-otkazatsya-ot-sigaret-poleznye-sovety-11-14](http://telegra.ph/Kak-otkazatsya-ot-sigaret-poleznye-sovety-11-14)