Курение с ранних лет повышает риск летального исхода от сердечно-сосудистых заболеваний.

Ученые Оксфордского университета установили, что люди, начавшие курить в 10 лет или еще раньше, умирают от проблем с сердцем почти в 5 раз чаще по сравнению с некурящими людьми.

Как сообщают исследователи, возраст, в котором человек начал курить, очень важен для оценки рисков для здоровья. Так, раннее пристрастие к курению повышает риск проблем с сердечно-сосудистой системой. Риск возможно снизить, если максимально рано отказаться от сигарет.

В рамках исследования учитывались данные более 400 000 американцев в возрасте от 25 до 74 лет. Анализ состояния здоровья и вредных привычек показал: курильщики в несколько раз более уязвимы перед кардиологическими недугами. Также была выявлена явная тенденция. Люди, которые начали курить в 10 лет или даже раньше, умирали от подобных проблем в 4,8–5 раз чаще, чем некурящие люди. Если человек начинал курить в 10–14 лет, риск смерти от проблем с сердцем и сосудами был повышен в 3 раза, а у тех, кто начал курить в 15–20 лет или позже, — в 2,5-2,8 раза.

При этом, чем раньше они отказывались от табака, тем реже умирали от болезней сердца. Отказ от сигарет в 50–60 лет снижал риск примерно в 1,5 раза. Отказ от сигарет в молодости почти полностью нивелировал повышенный риск.