**Эксперты рассказали, когда женщинам стоит бросать курить**

|  |
| --- |
| Эксперты рассказали, когда женщинам стоит бросать курить |
| [Global Look Press](http://www.globallookpress.com/) |

6 июня 2016

Темы: [Исследование](http://meddaily.ru/rubric/687), [Курение](http://meddaily.ru/rubric/789)

Известно: женщинам сложнее отказаться от сигарет, чем мужчинам. При этом у женщин на 25% повышен риск ишемической болезни сердца и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛа) по сравнению с курящими мужчинами, пишет [Medical News Today](http://www.medicalnewstoday.com/articles/310729.php). Медицинская школа Перельмана решила выяснить, как помочь женщинам. Ученые исследовали связь отказа от сигарет с менструальным циклом. Оказалось, бросать курить нужно, ориентируясь на график менструации.

Женские половые гормоны (эстроген и прогестерон) способны влиять на аддиктивное поведение (связанное с зависимостью). А уровень данных гормонов скачет в течение цикла. Ранее проводившиеся исследования доказали: во время фолликулярной фазы, когда соотношение прогестерона к эстрогену самое низкое, женщина больше склона к проявлению зависимостей. А вот во время лютеальной фазы, когда соотношение прогестерона к эстрогену самое высокое, аддиктивное поведение подавляется.

В рамках последней научной работы были набраны 38 здоровых женщин 21-51 года. Им просканировали мозг, дабы понять силу связи между зонами мозга, контролирующими поведение, и зонами, связанными с чувством награды. Ученые говорят: уровни гормонов могут влиять на то, как женщина реагирует на сигналы, вызывающие ассоциации с курением. Это может быть слово "перекур" или запах табака. Данные сигналы воспринимаются как приносящие удовлетворение, подобно самой сигарете.

Так, женщины на фолликулярной фазе активнее реагируют на сигналы в зонах мозга, связанных с наградой, по сравнению с лютеальной фазой. Эксперты разбили женщин на две группы - в зависимости от фазы цикла (лютеальная или фолликулярная). И у первой группы связи между зоной контроля и зоной награды была ослаблена. А во второй - усилена. Значит, лучше бросать курить все-таки в фолликулярную фазу.