

## زنان و دختران جوان بخوانند:

اگر به زیبایی و سلامت پوست خود اهمیت می‌دهید هر چه سریعتر سیگار را ترک کنید!



تاکنون دلایل متعددی برای دوری از سیگار و یا ترک آن از جنبه حفظ سلامت به ویژه در مورد زنان مطرح شده است؛ اما اگر این همه دلیل درمورد آثار مخرب سیگار بر جسم و روحتان کافی نیست، شاید بهتر باشد که به تغییراتی که در اثر مصرف سیگار در پوست و ظاهر افراد رخ می‌دهد توجه کنید:

سیگار کشیدن بروز علائم پیری را تسریع می‌کند و روی پوست، دندان‌ها و موها تاثیر منفی می‌گذارد. اگر چه این آثار مخرب بر سلامت پوست و زیبایی در مورد مردان هم صدق می‌کند، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد وضعیت زنان سیگاری از مردان سیگاری بدتر است. زنان سیگاری از نظر بیولوژیکی حداقل دو دهه از سن واقعیشان پیرتر هستند.

### چین و چروک پوست صورت

سیگار کشیدن به مدت طولانی باعث کاهش جریان خون صورت شده و به مواد سمی اجازه می‌دهد که به بافت پوست برسند و چروک ایجاد کنند. یکی دیگر از دلایل ایجاد چروک در پوست، قرار گرفتن گاه و بی‌گاه یک منبع حرارت در نزدیکی صورت است. پوست، مانند یک اسفنج عمل می‌کند و تمام این عوامل تخریب‌کننده را در خود ذخیره می‌سازد. مصرف سیگار همچنین باعث کاهش ویتامین A ذخیره‌شده در بدن (این ویتامین نقش محافظتی در برابر آسیب‌های پوستی دارد) و مانع جذب ویتامین C (به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان مهم و دخیل در حفاظت و سلامت پوست) می‌شود.

### تغییر رنگ پوست

مصرف سیگار به مرور زمان پوست را از اکسیژن و مواد مغذی محروم می‌کند. چرا که نیکوتین که ماده اعتیادآور سیگار است، جریان خون را در بدن کم می‌کند. به همین دلیل، بعضی از سیگاری‌ها رنگ‌پریده به نظر می‌رسند و رنگ پوست آنان حالت ناهموار پیدا می‌کند. به همین ترتیب، سیگار پوستی بدرنگ و پر از لکه و چهره‌ای را سر و

شکل می‌دهد که مخصوص سیگاری‌ها است. بنابراین، هرچه سیگار کشیدن را زودتر شروع کنید، سریع‌تر به پوست خودتان آسیب می‌رسانید.

## افتادگی پوست

بیش از ۴ هزار نوع ماده شیمیایی در دود سیگار وجود دارد و بسیاری از آنها، از محرک‌های تخریب‌کننده کلاژن و الاستین هستند. سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران، روند بازسازی پوست را تخریب می‌کند. بنابراین، افراد سیگاری با دو پیامد ناگوار: افتادگی پوست و چین‌وچروک‌های عمیق مواجه می‌شوند.

## خطوط دور لب‌ها

یکی از پیامدهای سیگار کشیدن، ایجاد خطوط واضح در ناحیه دور لب‌ها است. زیرا سیگاری‌ها از عضله‌های دور لب‌ها برای سیگار کشیدن استفاده می‌کنند. تکرار این حالت، و در کنار آن زوال قابلیت ارتجاعی پوست به دلیل سیگار کشیدن، خطوط عمیقی را در ناحیه دور لب‌ها ایجاد می‌کند.



## انگشتان لک‌دار و تیره

بسیاری از سیگاری‌ها به حالت قرار گرفتن سیگار در بین انگشتان دست علاقه دارند. غافل از این که این هوس و علاقه‌مندی، به پوست دست‌ها و ناخن‌ها آسیب می‌رساند. یکی از ویژگی‌هایی تنباکو، این است که می‌تواند پوست و ناخن‌ها را مانند دندان‌ها لکه‌دار کند. البته، ترک سیگار بعد از مدتی این مشکل را برطرف می‌کند.

## چین‌وچروک اطراف چشم

افراد سیگاری چین‌وچروک‌های اطراف چشم را زودتر از دیگران و بسیار عمیق‌تر تجربه می‌کنند. گرمای ناشی از سوختن سیگار و فشار آوردن به چشم‌ها برای دور نگه داشتن چشم‌ها از دود سیگار و منقبض شدن چشم‌ها در هنگام بیرون دادن دود سیگار، از عواملی هستند که شانس ابتلا به چین‌وچروک‌های پاکلاغی را در میان افراد سیگاری بالا می‌برند. همچنین، استنشاق ترکیبات شیمیایی سیگار باعث آسیب‌رسانی داخلی به ساختارهای پوست و رگ‌های خونی دور چشم‌ها می‌شود. به دلیل تنگ شدن عروق خونی اطراف چشم، چروک‌های اطراف چشم و کدورت پلک‌ها ایجاد می‌شود.



## دندان‌ها و لثه‌های آسیب‌دیده

زردی دندان‌ها، یکی از اثرات سیگار کشیدن است که با گذشت زمان و در طولانی مدت، رنگ زرد دندان به رنگ قهوه‌ای تبدیل می‌شود. متأسفانه این تغییر رنگ نیز با درمان‌های رایج به طور کامل قابل اصلاح نیست و احتمال بی‌نتیجه ماندن درمان وجود دارد. علاوه بر آن، افراد سیگاری معمولاً بیشتر به بیماری لثه، بوی بدن دهان به‌طور مزمن، تسریع در پوسیدگی دندان و سایر مشکلات بهداشتی دهان و دندان مبتلا می‌شوند و شانس از دست دادن دندان‌ها برای افراد سیگاری، ۲ برابر بیشتر از دیگران است.



سیگاری‌ها بیش از سایرین در معرض تشکیل پلاک میکروبی دندان قرار دارند که عامل اصلی و شروع کننده بیماری لثه و پوسیدگی دندان محسوب می‌شوند. در واقع واکنش بدن به عفونت حاصل از پلاک‌های میکروبی به آسیب و تحلیل بافت نرم لثه و استخوان منجر شده و در نهایت به لق شدن و از دست دادن دندان ختم می‌شود. کاهش ترشح بزاق یکی دیگر از عوارض استعمال سیگار است. از آنجایی که بزاق نقش بسیار کلیدی در شست‌وشوی دندان و جلوگیری از پوسیدگی دارد کاهش میزان بزاق دهان باعث افزایش پوسیدگی خواهد شد.

**فراموش نکنید که هیچ‌وقت برای ترک سیگار دیر نیست**