

اثر مخرب سیگار بر ظاهر شما



کمپته آموزش پرستاری و پزشکی

آدرس: خیابان وحدت اسلامی، میدان وحدت اسلامی، بیمارستان

تخصصی پوست رازی

تلفن: 55631465-55630174-55630223-55630853

تلفن های گویای نوبت دهی تلفنی:

55609951-3

55696705-8

55630668-9

۵۵۶۳۰۶۶۵

پیامک: ۳۰۰۰۲۴۰

نوبت دهی اینترنتی:

Website: Razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

چین و چروک و پیری زود رس

متخصصین معتقدند که سیگار کشیدن فرآیند پیر شدن را تسریع می کند و به طور میانگین افراد سیگاری 14 سال پیر تر از غیر سیگاری ها به نظر می رسند. در واقع مصرف سیگار مانع خون رسانی به سلول های پوست شده و باعث می شود که پوست شما چروکیده و ناسالم شود.

انگشتان زرد

نیکوتین موجود در دود سیگار باعث تغییر رنگ دندان های شما و حتی دیوار های اتاقتان شده و در عین حال باعث زردی انگشتان و ناخن ها هم می شود. ترک سیگار، کم هزینه ترین، راحت ترین و بی درد ترین روش برای رفع این عارضه است.



منبع:

تناسب اندام-نوشته سینا آسمانی

موهای کم پشت

سیگار کشیدن علاوه بر اینکه باعث چروکیدگی شدن پوست می شود، موهای شما را هم کم پشت می کند. متخصصین معتقدند مواد شیمیایی سمی که در دود سیگار وجود دارد به DNA موجود در فولیکول موها صدمه می زند و رادیکال های آزاد را که به ساختار مو آسیب می زنند تولید می کند؛ در نتیجه افراد سیگاری موهای کم پشت تری دارند که زود تر هم سفید می شود.

از دست دادن دندان ها

سیگار کشیدن انسان را در معرض انواع مشکلات دهانی اعم از سرطان دهان و بیماری لثه قرار می دهد. در واقع افراد سیگاری گاهی تا 6 برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری استعداد ابتلا به بیماری های لثه را دارند که در نهایت ممکن است منجر به از دست دادن دندان ها شود.

از بین رفتن درخشش طبیعی چهره

آیا تا به حال توجه کرده اید که پوست افراد سیگاری حالتی تیره و متفاوت دارد؟ عبارتی با عنوان "چهره ی سیگاری" خصوصیات خاص این چهره ها را تعریف می کند؛ خصوصیاتی مثل چین و چروک، گود افتادگی و تیرگی پوست چهره که بخاطر مصرف سیگار ایجاد می شود.

بهبودی زخم ها

تحقیقات بسیاری نشان داده اند که سرعت بهبود زخم افراد سیگاری بعد از انجام اعمال جراحی به مراتب کمتر از سایرین است. بنابراین اگر تصمیم دارید چین و چروک حاصل از سیگار کشیدن را با جراحی زیبایی از بین ببرید بدانید که این کار کمی مشکل خواهد بود. علاوه بر این جراحان هم ترجیح می دهند در صورتی شما را عمل کنند که سیگار کشیدن را ترک کنید.

سرطان پوست

مصرف سیگار یکی از دلایل اصلی ابتلا به سرطان است؛ از جمله سرطان های ریه، گلو، دهان و مری. بنابراین مایه تعجب نیست اگر سیگار کشیدن باعث ابتلا به سرطان پوست هم بشود. ابتلا به سرطان سلول سنگفرشی که دومین سرطان شایع پوست است در افراد سیگاری تا 3 برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است.



2

ترک خوردن پوست

نیکوتین موجود در سیگار به ساختار و بافت سلولی پوست شما صدمه وارد می کند و باعث می شود که پوست انعطاف خود را از دست داده و در اثر افزایش وزن به راحتی ترک خورده و قرمز شود و کم کم رنگ قرمز خود را از دست دهد.

زگیل

به دلایل نامعلومی افراد سیگاری بیشتر به ویروس پاپیلوما مبتلا می شوند. این ویروس باعث بروز زگیل و از جمله زگیل بر روی اندام تناسلی می شود. البته این ویروس از راه تماس جنسی منتقل می شود. افراد سیگاری نسبت به کسانی که شرکای جنسی متعددی دارند بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

شل شدن شکم

میزان چربی اندام های داخلی افراد سیگاری بیشتر از غیر سیگاری ها است. این چربی ها که در بین بافت ها و اندام های داخلی وجود دارند در شکم جمع شده و کم کم زمینه ساز بیماری های دیگری از جمله دیابت می شود.

3

1