

با هر پک سیگار حدود ۷۰ سی سی و با هر یک قلیان حدود ۳۰۰ سی سی دود وارد ریه ها میشود. دود حاصل از استعمال دخانیات نه تنها پوست را خشک میکند، بلکه با مسدود کردن رگهای خونی، از میزان جریان خون در صورت کاسته شده و مواد مغذی ضروری و اکسیژن کمتری به پوست میرسد. بنابراین اکثر خانم هایی که به طور مرتب از سیگار و قلیان استفاده میکنند همیشه چند سال بیشتر از سنشان به نظر می آیند و باید برای همیشه با داشتن پوستی درخشان و شفاف خداحافظی کنند، زیرا به عقیده متخصصان پوست؛ سیگار کشیدن میزان ذخیره ویتامین A را در بدن کاهش داده و همین موضوع باعث بروز چین و چروک دور چشم و اطراف دهان میشود. همچنین سیگار و قلیان باعث کاهش کلاژن پوست شده، در نتیجه پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و شل میشود. در ادامه باما همراه باشید تا دیگر آثار دخانیات روی پوست را با هم ببینیم.

۱- پف کردن زیر چشم

تحقیقات دانشگاه جانز هاپکینز (Johns Hopkins) نشان داده است که افراد سیگاری ۴ برابر بیشتر از افراد عادی دچار پف کردگی زیر چشم میشوند و احتمالاً دلیل آن کمبود

نیکوتین بدن در ساعات خواب است.

۲- پسوریازیس

پسوریازیس نوعی بیماری است که طی آن به دلیل افزایش سرعت ساخت سلول بر سطح پوست، لکه های قره ای ضخیم، خارش دار و گاهی درد دار روی پوست ظاهر میشود. این بیماری فقط مختص افراد سیگاری نیست و افراد عادی هم میتوانند به آن مبتلا شوند. اما ریسک ابتلا به آن در افرادی که از قلیان و سیگار استفاده میکنند بیشتر است. به طوری که اگر به مدت ۱۰ سال یا کمتر، روزی ۱ پاکت سیگار بکشید احتمال ابتلا به این بیماری ۲۰ درصد و بین ۱۱ تا ۲۰ سال، ریسک ابتلا به آن ۶۰ درصد میشود. حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار در دوران حاملگی مادر نیز ریسک ابتلای فرزند به این بیماری را افزایش میدهد.

۳- خراب شدن دندانها

نیکوتین موجود در سیگار باعث خرابی و زردی دندانها میشود.

۴- پیری زودرس و چین و چروک

متخصصان پوست معتقدند سیگار کشیدن روند افزایش سن را تسریع میکند به طوری که افراد سیگاری به طور میانگین ۴/۱ برابر بیشتر از سنشان نشان میدهند و دلیل آن این است که سیگار مانع جریان خون در بافت صورت شده و در نتیجه بافت صورت شل و چروکیده میشود.

۵- زرد شدن انگشتها

نیکوتین موجود در سیگار نه تنها باعث تغییر رنگ دندانها و لب میشود، بلکه روی رنگ ناخنها و انگشتها دست هم تاثیر میگذارد. از درمانهای خانگی مانند آب لیمو و انواع سفید کننده میتوان برای از بین بردن این لکه ها استفاده کرد اما بهترین راه این است که سیگار کشیدن را ترک کنید.

۶- نازک شدن مو

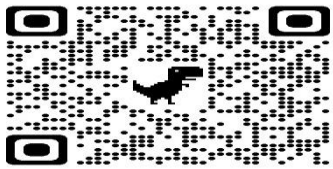
پزشکان معتقدند سموم و مواد شیمیایی موجود در دود سیگار و قلیان به (DNA) فولیکولهای پوست آسیب وارد کرده و باعث تخریب سلولها و تولید رادیکالهای آزاد میشود. بنابراین افراد سیگاری نسبت به مردم عادی دارای موهای نازکتری بوده و مویشان سریعتر سفید میشود.



بیمارستان فوق تخصصی

قائم (عج)

GHAEM GENERAL HOSPITAL



سیگار و قلیان پدیده ای تلخ و زیان بار در زندگی زنان



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ تهیه: خرداد ۱۴۰۰

۱۰- علائم کشیدگی پوست

نیکوتین موجود در سیگار به بافت پوست آسیب وارد کرده و باعث از بین رفتن قدرت ارتجاعی آن میشود. علائم کشیدگی پوست یعنی التهاب قرمز رنگی که به مرور زمان محو شده و نقرهای رنگ میشود، در اثر افزایش سریع وزن نیز رخ میدهد ام سیگار هم به عنوان یک عامل محرک در تشدید آن نقش اصلی را دارد.

۱۱- آب مروارید

سیگار کشیدن باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در عدسی چشم شده و در نتیجه احتمال ابتلا به آب مروارید را زیاد میکند. مطالعات نشان میدهد احتمال ابتلا به این عارضه در افراد سیگاری ۲۲ درصد بیشتر است. هنوز هم برای ترک کردن دیر نیست زیرا ابتلا به این بیماری رابطه مستقیم با تعداد سیگارهای کشیده شده دارد نه مدت زمان استعمال آن.

آدرس: کرج . بلوار دانش آموز

تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۴۰

۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۰۰-۶

www.ghaemkarajhospital.co

۷- کند شدن روند بهبود زخمها

نیکوتین باعث انقباض و باریک شدن عروق شده و از اکسیژن موجود در رگهای خونی میکاهد. این موضوع سبب میشود تا زخمها با روند کندتری بهبود پیدا کنند و در نتیجه این افراد زخمهای بزرگتر و قرمزتری نسبت به افراد غیر سیگاری خواهند داشت.

۸- از بین رفتن درخشش طبیعی پوست

از جمله دیگر آثار سیگار و قلیان کشیدن این است که رنگ پوست از سان تغییر میکند و به رنگ خاکستری در میآید. دود سیگار و قلیان حاوی مونواکسید کربن بوده و این ماده جایگزین اکسیژن موجود در پوست میشود. در نتیجه از میزان جریان خون کاسته میشود و پوست دچار خشکی شده و تغییر رنگ میدهد. همچنین دود سیگار به سیاری از مواد مغذی موجود در بدن را، که به C آلوده میکنند، از جمله ویتامین م. محافظت و ترمیم پوست کمک میکند.

۹- سرطان پوست

سیگار کشیدن یکی از دلایل اصلی ابتلا به سرطان ریه، گلو، دهان و مری بوده و ریسک ابتلا به سرطان پوست را نیز افزایش میدهد. طبق مطالعاتی که در سال ۲۰۰۳ انجام شده است خطر ابتلا به دومین نوع از سرطانهای شایع پوستی در افراد سیگاری ۳ برابر بیشتر از افراد عادی است.