

8 طرق يمكن للسجائر ان تدمر مظهرك من خلالها

إذا كان معرفة ما يفعله التدخين داخل جسمك لا يكفي لتحفيزك على الإقلاع عن التدخين ، فكر في الضرر الذي يلحقه بمظهرك. يؤثر التدخين على المدى الطويل على مظهر الشعر والأسنان والجلد وغير ذلك الكثير.

1. يجعل التدخين المنطقة تحت عينيك مظلمة

تظهر الأبحاث أن المدخنين لا ينامون بشكل سليم مثل غير المدخنين ، وعندما لا تحصل على قسط كاف من النوم ، فإنك تدمر مظهرك بعدة طرق. واحدة من الآثار الجانبية الأكثر فورية وواضحة من النوم أقل هو الظلام تحت العين.



2. أنت تزيد من خطر الإصابة بالصدفية

على الرغم من أن الأشخاص الذين لم يسبق لهم أن لمسوا سيجارة أصابوا الصدفية ، فإن التدخين يزيد من خطر الإصابة به ، حسب الأبحاث. إذا كنت تدخن علبة في اليوم ، تزداد فرص الإصابة بالصدفية بنسبة 20%. إذا كنت تدخن بهذا المعدل لأكثر من 11 عامًا ، يزيد خطر الإصابة بالصدفية إلى 60%.

3. أسنانك ستكون صفراء

كل ما عليك القيام به هو النظر في المرآة. النيكوتين الموجود في السجائر يصفر الأسنان بشدة ، وبمرور الوقت يمكن أن يحولها إلى اللون البني. مما يزيد الطين بلة ، أن التبغ في السجائر يمكن أن يؤدي إلى أمراض اللثة من خلال إضعاف الأنسجة الرخوة وعظام أسنانك. لذا فلن تتحول أسنانك إلى اللون الأصفر الغامق فحسب ، بل قد تتساقط مع الوقت.

4. سوف تبدو بشرتك مملة

واحدة من أكثر الطرق شيوعًا للتدخين هو أن تتحول إلى مظهر باهت ، رمادي ، وباهت بشكل عام. يستنزف التدخين المغذيات بما في ذلك فيتامين ج ، التي تعمل على إصلاح وحماية الجلد التالف ،

والنيكوتين يعوق تدفق الدم ، وتملاً دخان السجائر الذي أول أكسيد الكربون ، الذي يزيح الأكسجين في جلدك. كل هذه التأثيرات تتركك مع الجلد الجاف غير الطبيعي.



5. يمكنك الحصول على الثآليل

بعد اختبار ما يقرب من 60,000 امرأة ، خلصت البحوث إلى أن التدخين يجعل الناس النشطين جنسياً أكثر عرضة للإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري ، بما في ذلك الثآليل التناسلية التي تصاحبه. حتى عند أخذ عدد من الشركاء الجنسيين في الاعتبار ، وجدت الدراسة أن النساء اللواتي يدخن أكثر عرضة للإصابة بالثآليل التناسلية أربع مرات ، ربما لأن النيكوتين يجمع جهازك المناعي.

6. أنت تزيد من خطر إعتام عدسة العين

من خلال وضع ضغوط أكسدة على عدسات العين ، يزيد التدخين من خطر الإصابة بمرض إعتام عدسة العين بنسبة كبيرة تصل إلى 22 بالمائة. اكتشف الباحثون السويديون أنه حتى بعد الإقلاع عن التدخين ، فإن المخاطر المرتبطة تستمر. تحقق من هذه الطرق لاستعادة صحتك بعد الإقلاع عن التدخين .

7. يمكنك الحصول على علامات التمدد

على الرغم من أن أي شخص يمكن أن يصاب بعلامات التمدد نتيجة فقدان الوزن السريع أو الكسب ، فإن التدخين يجعل الحصول على علامات التمدد أكثر احتمالاً بكثير. النيكوتين في السجائر يدمر النسيج الضام والألياف في جلدك ، مما يتسبب في ضعف الجلد مع ضعف المرونة. ونتيجة لذلك ، من المرجح أن يرى المدخنون خطوط الفضة على طول الوركين والفخذين ، لأن بشرتهم ليست قوية بما يكفي لتبقى مشدودة بتقلبات الوزن.

8. شعرك سيبدو أقل امتلاء

يميل المدخنون إلى الحصول على شعر رقيق و ضعيف لأن المواد الكيميائية السامة في الدخان تتلف الحمض النووي لبصيلات الشعر. وتنتج السجائر أيضاً جذوراً حرةً ضارّةً بالخلايا ، والتي لا تجعل الشعر هشاً وهشاً فحسب ، بل تحوله أيضاً إلى اللون الرمادي. في إحدى الدراسات ، كان الرجال الذين يدخنون أكثر عرضة مرتين لفقدان شعرهم تماماً.

