

# 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. شرك 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.

