

# Курение и здоровье кожи лица

Многие девушки почему-то думают, что дама с сигаретой выглядят эффектней, другие так прорываются в святая святых мужчин – курилку, трети – таким образом, успокаивают нервы. Информация врачей, о том, что курение женщин ведет к букету самых разнообразных заболеваний, включая проблемы с легкими и сердцем, особо не пугает, ведь когда они появятся и появятся ли вообще - не известно. Каждая девушка, несомненно, думает, что неприятности обойдут ее стороной. Тем более что внутренние органы не на виду, и нельзя увидеть какой вред курение наносит женскому организму.

Хотя, нет. Увидеть последствия этой привычки можно, на коже лица. Кстати, каждый косметолог сразу же сможет определить курит его клиентка или нет. И дело совсем не в том, что вам попался гениальный специалист, просто кожа курящей женщины зачастую находится в таком состоянии, что не заметить этого просто невозможно.

## Портрет курящей женщины



Несколько лет постоянного выкуривания пяти сигарет в день вполне хватает для того, чтобы кожа женщины изменилась, потускнела и стала сухой и серой. Поверхность кожи курящей женщины тусклая и безжизненная, а морщины появляются гораздо быстрее, чем у некурящей женщины.

Если сравнить 30-летнюю женщину, употребляющую никотин и 50-летнюю, не имеющую такого пристрастия, еще не факт, кто из них будет выглядеть моложе и свежее.

Термин «лицо курильщика» ввел в обращение доктор Дуглас Модел в своей статье в научном журнале *British Medical Journal* в далеком 1985 году.

Он назвал следующие типичные симптомы «лица курильщика»:

- обвисшая, потерявшая эластичность кожа;
- глубокие носогубные складки;
- сетка морщинок вокруг глаз («гусиные лапки»);
- впалые щеки с резкими скулами и глубокими вертикальными морщинами.

Кроме того, меняется голос, он теряет звонкость, приобретает сниженный тембр, хриплость. Страдают волосы, ногти, зубы. Ногти слоятся и ломаются, а волосы становятся тусклыми и, каким бы шампунем они не мылись, запах табачного дыма будет неистребим.

Зубы женщины так же быстро портятся, а постоянный желтый налет невозможно удалить простой чисткой зубной пастой. Кариес очень любит такую ротовую полость, и это заболевание в пять раз чаще бывает именно у курящих. Но и это не всё – у курящих женщин снижается образование гормонов эстрогенов, что приводит к преждевременной старости, снижению сексуальной женской привлекательности, нарушению менструального цикла и бесплодию.

## Вредные ингредиенты

Ингредиенты, содержащиеся в сигаретах (никотин, смолы, формальдегид, свинец, синильная кислота, аммиак, угарный газ, оксид азота, бензол, метанол и др.), опасны для внешности женщины. Каждый из перечисленных составляющих сигаретного дыма имеет свой орган - мишень. Но степень и скорость поражения органа токсинами во многом зависит от генетических особенностей организма. Поэтому очередность возникновения признаков старения очень индивидуальная. У кого-то значительно ухудшится цвет лица, у кого-то появится мелкая сеть морщин, у кого-то все признаки старения возникнут одновременно. Потому нельзя однозначно сказать, какой из ингредиентов более опасен.

## **Вредное воздействие на кожу**

Микрочастицы, которые выдыхаются при курении, оседают на коже лица, и закупоривают поры. Кожа загрязняется, и становится благоприятной средой для бактерий, которые приводят к появлению прыщей, и черных точек на лице. Но и это еще не самое страшное.

Кожа курящей женщины стареет в пять раз быстрее, чем у некурящей. Это происходит под воздействием свободных радикалов, образующихся в клетках кожи с каждым вдохом сигаретного дыма. Свободные радикалы – это остатки химических соединений, которые способствуют разрушению тканей кожи, и как следствие – приводят к ее преждевременному старению. Косметологи отмечают, что если свободные радикалы находятся в организме в избытке, начинается разрушение коллагена и эластина – белков, которые главным образом отвечают за упругость и эластичность кожных покровов.

Кроме того, никотин вымывает из организма витамин С, а его нехватка опять же приводит к раннему старению кожи лица. Ведь именно витамин С активно способствует образованию коллагена в коже, о котором писалось выше.

Содержащиеся в табаке вещества сужают поверхностные сосуды, в результате чего кожа получает меньше питания и испытывает кислородное голодание.

Также никотин снижает эластичность сосудов, и может привести к появлению сосудистой сеточки на лице, называемой куперозом.

## **Внешние проявления воздействия сигарет на кожу:**

- сероватый цвет кожи из-за суженых периферийных сосудов и ухудшения кровоснабжения и кислородного голодания;
- желтоватый цвет лица из-за зашлакованности организма, вредного воздействия на печень;
- огрубевшая кожа из-за нарушения процессов кератинизации. Омертвевшие частички эпидермиса дольше отшелушиваются из-за нарушения функций многих систем организма. В частности, из-за токсичного влияния на гормональную систему женщины. Надо помнить, что кожа женщины содержит много гормоно-чувствительных рецепторов. Поэтому малейшие изменения в гормональной сфере женщины “написаны” у нее на лице;
- дряблость кожи: содержащиеся в сигаретах вещества разрушают коллагеновые и эластиновые волокна, а также меняют их химическую структуру, что отрицательно сказывается на внешнем виде;
- сухость кожи из-за постоянного сужения капилляров. Кожа недополучает питательные вещества и влагу;
- темные круги под глазами: следствие пагубного влияния курения на сердечно-сосудистую систему;
- расстройства пигментации: вредные вещества нарушают работу клеток, образующих пигмент, поэтому у курильщиков часто бывает неоднородный цвет лица;
- аллергические реакции кожи: смолы, образующиеся при сгорании табака, оседают в легких, вызывая постоянные инфекционные и аллергические процессы, которые отражаются на организме в целом, и коже в частности;
- повышенная чувствительность к солнечным лучам - у курящих происходит усиление окислительных процессов, которые вызывают старение клеток уже после 5 минут пребывания на солнце;
- у курящих чаще возникают рубцы даже после акне из-за ухудшения процессов регенерации;
- ломкие волосы и ногти – из-за постоянного кислородного голодания и нарушений трофики тканей.

## **Тип кожи, на котором курение отражается в первую очередь**

Там, где кожа генетически слабая (то есть тонкая, прозрачная, белая, как пергаментная бумага) такая вредная привычка, как курение, очень быстро делает свое «черное дело». Именно такая кожа у людей вокруг глаз – и она гораздо быстрее стареет.

## **Опасное количество сигарет**

Нет безопасного количества сигарет. Каждая одна или две сигареты – это шаг к проблемам, болезням. Основным действующим веществом табака является алкалоид никотин, смертельная разовая доза которого для человека составляет 0,06—0,08 г. Она содержится в 20—25 сигаретах. Однако курильщик не умирает, выкуривая такое количество сигарет. Это объясняется тем, что никотин поступает маленькими порциями и вызывает не острое, а хроническое отравление организма. Под действием никотина происходит повышение активности симпатических нервов — повышаются частота пульса, артериальное давление, наполнение пульса; благодаря усилению сократимости миокарда увеличивается его возбудимость. Если имеется атеросклеротическое сужение сосудов, могут возникнуть ишемия миокарда, аритмия и фибрилляция желудочков. Иначе говоря, никотин усиливает работу сердца и увеличивает потребление миокардом кислорода.

## **Вид сигарет**

Многие считают, что легкие сигареты – это менее вредно, но это чистой воды самообман. При курении легких сигарет, человек делает более глубокие затяжки, чаще курит. Конечно, фильтр выполняет некую барьерную функцию между вредными веществами и организмом, но его роль весьма преувеличена.

## **Стаж курения**

Многообразность негативного влияния на организм курения затрагивает все структуры и составляющие кожи. Однозначно сказать, как быстро изменится внешность курящей женщины в зависимости от стажа невозможно, ведь здесь не последнее место играет генетика и общее состояние организма. Можно сказать одно, что рано или поздно лицо курящей женщины будет иметь все вышеперечисленные признаки. И чем больше её стаж курения, тем меньше шансов вернуть коже здоровый вид.

## **Пассивное курение**

Нет разницы для кожи, курит женщина активно или вдыхает дым пассивно. Вредное влияние на кожу так же велико. И от этой проблемы страдают многие некурящие женщины, которые в силу своей профессии вынуждены находиться в задымленных помещениях. Через определенное время они начинают отмечать у себя на коже все признаки курящих: серый цвет, шелушение, тусклость кожи, мелкая морщинистость, раздражения кожных покровов и т.д.

**ЗАПОМНИТЕ:** красивая, чистая и свежая кожа и курение – несовместимые вещи!

Все отрицательные воздействия никотина могут быть значительно уменьшены, а в некоторых случаях, можно их избежать путем отказа от курения. Морщин станет меньше, они разглядятся, улучшится тонус кожи. Все это произойдет, если Вы бросите курить.

Курение уже перестало быть модной привычкой, а девушка, сидящая за столиком в кафе и курящая, пусть и изящную, тонкую сигарету, перестала вызывать уважение и восхищение мужчин. Сейчас «в моде» женщины, от которых пахнет свежестью и молодостью, а не табаком!