

Курение и здоровье кожи лица

Многие девушки почему-то думают, что дама с сигаретой выглядят эффектней, другие так прорываются в святая святых мужчин – курилку, третьи – 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 разгладятся, 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!

Статью подготовили специалисты оргметодотдела ГАУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер»