

## آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و پوست بدانند.



✓ سیگار یکی از عوامل محیطی پیری زودرس پوست است.

✓ سیگار یا هر نوع از مواد دخانی به علت وجود نیکوتین و مونوکسیدکربن مانع ترمیم پوست می شود.

✓ چهره سیگاری ها به صورت چهره اخمو، خشن، با چین و چروک های پوستی فراوان، تشدید خطوط پوستی و عمیق شدن آنها تغییر می کند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشتی  
مرکز مدیریت بیماریهای غیر واگیر و خاص  
دفترخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی با دخانیات

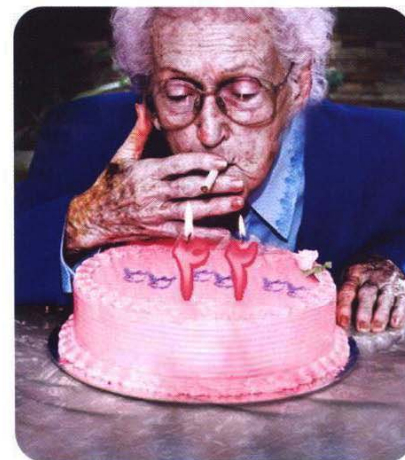
با همکاری:

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سیگار عامل خطر مهمی برای ایجاد یک بیماری خودآیمنی و عروقی به نام برگراست. در این بیماری با ایجاد تنگی عروق، شریان ها و وریدهای کوچک مسدود شده و منجر به ایجاد زخم های پوستی در انگشتان پا می شود. انسداد عروق ایجاد شده با پیشرفت بیماری منتهی به انتخاب ناگزیر درمان قطع پا برای ادامه حیات می شود.

سیگار کشیدن سبب کاهش قدرت ارتجاعی و خشکی و پیری زودرس پوست می شود.

سرطانهای غیرملانومای پوستی از جمله سرطان هایی هستند که در اثر استعمال دخانیات بوجود می آیند.



۹) ایجاد جوش های سر سیاه معروف به جوش سیگاری ها یا جوش غیرالتهابی  
 ۱۰) افزایش احتمال بروز یک نوع بیماری پوستی بنام بیماری صدف یا پسوریازیس (بیماری پوستی وابسته به سیستم ایمنی که باعث بروز پوسته های نقره ای ضخیم در آرنج و زانو شده که در صورت کنده شدن، زیر آن نقاط خونریزی دهنده دیده می شود. البته این بیماری انواع مختلف دارد که محل پوسته ها بر حسب نوع متفاوت است ولی در سیگاری ها این بیماری به دلیل تأثیر اجزای سمی سیگار بر سیستم ایمنی شدیدتر است)

**سیگار خطر پیشرفت بیماری پوستی وابسته به سیستم ایمنی بنام بیماری صدف یا پسوریازیس را ۲ تا ۳ برابر می کند.**

۱۱) کاهش قدرت ارتجاعی و خشکی و پیری زودرس پوست



۱۲) عدم توانایی در تعریق کارآمد، ممانعت از خنک شدن پوست

در حین سیگار کشیدن جمع شدن دهان منجر به ایجاد چین و چروک های اطراف دهان و اطراف چشم ها می شود. شکل زیر تفاوت چهره دوقلوهای همسانی را که سیگار منجر به پیری زودرس پوست یکی از آنها شده است را نشان می دهد.



### تأثیرات سیگار روی پوست، مو و ناخن:

- تحقیقات نشان داده اند استعمال دخانیات سبب آسیب های زیر بر روی پوست می شود:
- ۱) ایجاد چین و چروک در پوست
  - ۲) نازک شدن پوست و قابل مشاهده شدن رگ ها
  - ۳) کاهش چربی زیرجلدی و در نهایت گودافتادگی گونه و کاسه چشم
  - ۴) ریزش مو با الگوی مردانه
  - ۵) نازک شدن صفحه ناخن، ضخیم شدن ناخن و تشدید چین های پوستی
  - ۶) خاکستری شدن رنگ مو و سفید شدن زودرس موها
  - ۷) تغییر رنگ پوست و ایجاد لکه های پوستی
  - ۸) تحلیل عضلات و آویزان شدن پوست

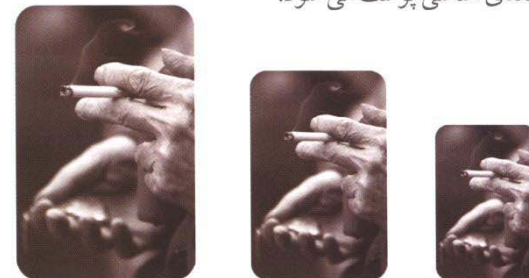
### رابطه دخانیات و سلامت پوست چیست؟

کاهش کیفیت و کمیت زندگی در افراد سیگاری را می توان به بهترین نحو با بررسی بیماری های پوستی فرد سیگاری درک کرد، چون مصرف سیگار علاوه بر اثرات تهدید کننده بر ارگانهای داخلی از جمله قلب و ریه، با تأثیر بر پوست منجر به پیری زودرس پوست شده که سبب کاهش کیفیت زندگی می شود و این تأثیرات می توانند هشدار برای خطرات شدیدتر و تهدید کننده حیات باشد.

تأثیر سیگار روی پوست از دو طریق است:

۱) مصرف سیگار سبب پخش شدن مواد شیمیایی مضر در محیط، خشکی سطح پوست، خارش و در نهایت اثر تخریبی بر پوست می شود.

۲) سیگار با انقباض عروق خونی منجر به کاهش جریان خون در بافت ها از جمله پوست شده و سبب کمبود اکسیژن و مواد مغذی اساسی پوست می شود.



مطابق یافته های موجود، سیگار سبب کاهش ذخیره ویتامین A در بدن می شود. این ویتامین نقش محافظت پوست در برابر عوارض مخرب موجود در سیگار را به عهده دارد.