

سیگار شما را تغییر می دهد!



دهان

۳

بوی بد دهان و تیره شدن دندان ها و لثه ها شاید اثر شناخته شده و بارزترین نشانه سیگار کشیدن باشد. سیگار کشیدن مستمر منجر به تورم لثه ها و افزایش بوی بد دهان می شود.

مو

۲

سیگار کشیدن مواد مغذی را که به مو می رسد، کاهش می دهد و باعث می شود رنگ مو از دست برود. محققان همچنین ارتباطی بین سیگار کشیدن و سرعت ریزش مو و سفید شدن آن پیدا کرده اند.

پوست

۱

هر چه فرد بیشتر سیگار بکشد، بیشتر در معرض خطر چروکیدگی پوست قرار می گیرد. چین و چروک صورت افراد سیگاری ۴۰ ساله مانند افراد غیر سیگاری ۶۰ ساله است.

چشم و دست

۶

سیگار ممکن است به رگ های خونی چشم آسیب برساند و باعث سوزش آن بشود. سیگار کشیدن طولانی مدت باعث تغییر رنگ ناخن وانگشتی می گردد که برای گرفتن سیگار استفاده می شود.

وزن

۵

اگر چه ترک سیگار باعث بهبود چشمگیر سلامت فرد می شود، اما اغلب با افزایش وزن همراه است. ترکیب اضافه وزن داشتن و سیگار کشیدن، روند پیری بدن را سرعت می بخشد.

شکل بدن

۴

با وجود این شواهد که سیگار کشیدن وزن را کاهش می دهد، سیگار کشیدن بر شکل بدن و تغییر توزیع چربی به گونه ای که با بیماری همراه است، تاثیر می گذارد.