

## Wpływ palenia papierosów na urodę

Obecny świat wymusza na nas, abyśmy w szczególny sposób dbali o swój wygląd zewnętrzny i zdrowie. Atrakcyjna sylwetka i zdrowa skóra ma ogromny wpływ zarówno na powodzenie w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Niestety wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że palenie papierosów w sposób znaczący przyczynia się do szybszego starzenia się skóry, wpływa na tworzenie się osadu nazębnego i powstawania przykrego zapachu z jamy ustnej, a także powoduje zażółcenie zębów i paznokci.



Źródło: [www.zdrowieziennik.pl](http://www.zdrowieziennik.pl) data wejścia: 09.04.2015 godz. 10:30

Dlaczego więc tak wiele osób, niezależnie od płci i wieku, staje się zakładnikami papierosowego nałogu? Najczęściej po pierwszym papierosa sięga się w okresie młodzieńczym. Pragnienie bycia akceptowanym w grupie rówieśniczej często manifestuje się naśladowaniem zachowań koleżanek i kolegów. Niestety często przejmowane nawyki mają negatywny wpływ na zdrowie, wygląd i dobre samopoczucie. Przeważnie uczeń czy student palący papierosy nie jest świadomy, iż z każdym wypalonym papierosem nieuchronnie przybliża się do uzależnienia nikotynowego, z którego nie jest łatwo wyjść. Palenie wpływa także na zmniejszenie wydolności organizmu, które przejawia się szybszą męczliwością.

Kolejnym argumentem przemawiającym za rzuceniem palenia papierosów może być charakterystyczny zapach wydzielający się razem z dymem tytoniowym. Partnera osoby uzależnionej od „dymka” może odrzucać nieprzyjemny oddech. Substancje smoliste, które są zawarte w nikotynie wpływają na tworzenie się osadu nazębnego, który jest trudny do usunięcia podczas szczotkowania. Co prawda szkliwo zębów samo w sobie nie ciemnieje, lecz pojawia się na nim kamień o nieestetycznym, widocznym zabarwieniu.

Pod wpływem nikotyny dochodzi do kurczenia się naczyń krwionośnych, następstwem czego jest niedotlenienie skóry, która staje się gorzej odżywiona. Nie można także pominąć faktu, iż palenie ma niekorzystny wpływ na proces gojenia się ran. Dlatego właśnie po zabiegach chirurgicznych przeciwwskazane jest sięganie po paczkę papierosów z uwagi na wolniejsze tempo bliznowacenia się tkanek.

**Chcesz ładnie pachnieć i młodo wyglądać? Nie sięgaj po papierosa!**

Każdego roku w maju obchodzimy  
**„Światowy dzień bez tytoniu”**



Źródło: [www.halobialystok.pl](http://www.halobialystok.pl) data wejścia: 09.04.2015 godz. 11:00

Opracowanie: Izabela Kańska - Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Poznaniu. W artykule wykorzystano materiały Pana Roberta Pawlaczyka - studenta Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.