Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Каждый из нас слышал о вреде курения: развитие рака легких, появление различных заболеваний полости рта и т.д. Но мало кто задумывался о том, что курение наносит колоссальный вред нашей коже, что естественным образом сказывается на внешности.

Многие слышали выражение «лицо курильщика». Что же значит **«лицо курильщика»**:

- **Неровный тон кожи**. Курение приводит к нарушению кровообращения, в результате – полезные вещества и кислород не поступают, цвет лица портится, приобретая бледновато-желтый оттенок.

- **Желтизна кожи**. Желтый цвет кожи лица вызван теми же последствиями курения, что и неровность цвета: сужение сосудов, нарушение кровообращения. Помимо лица, желтеют ногти, зубы, ногти и пальцы рук.

- **Мимические морщины**. Курильщики страдают от преждевременного появления мимических морщин вокруг глаз и носогубной части лица. Это вызвано тем, что при выдыхании сигаретного дыма, им приходится прищуриваться и складывать губы трубочкой.

- **Дряблость кожи**. В связи с тем, что при курении происходит разрушение коллагена и эластина, кожа теряет свою упругость и становится дряблой, а морщины становятся глубже.

- **Черные точки и прыщи**. Попадание веществ, содержащихся в сигаретном дыме на кожу, забивает поры, что способствует образованию воспалительных процессов и появлению черных точек на лице.

- **Сосудистая сетка на лице**. Кожный покров лица, в результате постоянного воздействия никотина, страдает от нормальной циркуляции крови, кожа становиться тоньше и мелкие сосудики становятся заметны, образуя на лице мелкую сеточку.

- **Пигментные пятна**. От курения кожа подвержена более сильному воздействию ультрафиолетовых лучей, что способствует появлению пигментных пятен.

- **Синяки под глазами**. Курящий человек подвергает свои сосуды и сердце дополнительной нагрузке, так как сосуды сужаются. Это приводит к повышенному давлению и напряжению стенок сосудов, внешнее проявление этого – сиреневатые круги под глазами.

- **Сухость кожи**. У курильщика наблюдается сухость кожных покровов. Даже если до курения кожа была жирной, то постоянное воздействие на нее дыма и оседание вредных составляющих ее очень высушивают.

Несмотря на то, что врачи давно доказали, что курение может привести к серьезным проблемам со здоровьем, численность курильщиков ежегодно растет. **Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми!**