Часто курильщиками приходится слышать: курение вредно влияет на кожу. Конечно, это важно, особенно для женщин. Но в чем конкретно проявляется воздействие курения на кожу, и чем этот вред вызывается?

Удар снаружи

В первую очередь кожу обрабатывает табачный дым — снаружи. Непосредственное воздействие табачного дыма на кожу лица вызывает ее с**ухость и постоянное раздражение** за счет токсических веществ, содержащихся в дыме.

Кожа и ногти на пальцах курильщика, которые больше всего подвержены прямому воздействию дыма, постепенно окрашиваются в желто-коричневый цвет содержащимися в дыме табачными смолами.

Удар изнутри

У курильщиков включается особый ген, запускающий синтез фермента, **разрушающего коллаген** – белок, обеспечивающий эластичность и прочность кожи.

Помогают сохранить коллаген витамины Е и С, но курение снижает их количество в организме. В результате кожа становится дряблой. У курильщиков (и особенно у курильщиц) раньше появляются **морщины** вокруг глаз и вокруг губ. При этом морщины около губ, скорее всего, не разгладятся, даже если бросить курить. И специальная косметика для разглаживания морщин на них практически не действует.

Известно, что курение сужает сосуды. Обычно об этом говорят в контексте повышения артериального давления. Однако в коже тоже есть мелкие сосуды – капилляры, которые в «сдавленном» состоянии не способны пропустить через себя достаточное количество крови.

Кроме того, **количество кислорода** в крови само по себе уменьшается из-за угарного газа, содержащегося в табачном дыме. В результате снабжение кожи кислородом значительно понижается, а кожа **теряет свежий вид** .

Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды кожи на полтора часа, а общий кровоток в пальцах кисти снижается в среднем на треть.

Снижение регенерации

Заживление ран у курящих происходит медленнее и хуже. К примеру, **ширина рубца** после лапароскопии – операции на брюшной полости — у курильщиц в среднем около 7 мм, а у некурящих женщин – около 3 мм.

Чаще всего на это приходится обращать внимание **пластическим хирургам**. «Я провел множество пластических операций, и всегда спрашиваю будущих пациентов, курят ли они», — рассказывает Сергей Чуб, кандидат медицинских наук, сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Минздравсоцразвития России.

Риск отторжения кожных лоскутов при пластических операциях у курильщиков в 12,46 раз выше, чем у некурящих людей. Это же относится и к выпадению волос в месте, где делается операция.

Известны случаи, когда пластические хирурги отказываются работать с пациентами, не желавшим бросать курить перед операцией. Зачем же портить себе статистику из-за упрямого курильщика, увеличивающего риск осложнений?

Риски кожных заболеваний

Воздействие табачного дыма не только вызывает заболевания кожи и слизистой, но и усугубляет течение болезней, которые курение напрямую не вызывает.

Меланома – злокачественная опухоль кожи, в развитии которой винят преимущественно ультрафиолетовое излучение – у курильщиков гораздо чаще дает метастазы. Вероятность смерти при меланоме у курильщика в два раза выше.

Два самых мощных фактора развития риска **рака губы** – это избыточное солнечное излучение и табак.

Выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть **ра ком слизистой полости рта**
в 77,5 больший, чем некурящие.

Болезнь Венсана, или воспаление и отмирание кожи десен, свойственна только курильщикам. При этом, чем больше куришь, тем выше риск. 75 процентов больных выкуривали минимум три пачки в день.

Специально для курящих женщин – **рак наружных половых органов** у курящих

развивается в 35 раз чаще.

Курящие люди в 2–4 раза чаще страдают **псориазом** – заболеванием, при котором кожа покрывается красными сухими пятнами.

Даже ставшее известным благодаря медицинским сериалам аутоиммунное заболевание **волчанка**
, которым болеет в среднем 1 человек на 2000, протекает тяжелее, если больной еще и курит. В этом случае вероятность сильных повреждений кожи лица и потери волос выше, а лечение протекает труднее.

Что нужно помнить

Курение влияет на кожу и прямо, и опосредовано. Кожа курильщика выглядит хуже, раньше стареет и медленнее восстанавливается при повреждениях. Курение увеличивает риск очень многих заболевание кожи.

Если вовремя бросить курить, то кожа восстановится. Курильщиков с действительно большим стажем это не касается. Однако отказ курения полезен в любое время – ради снижения риска заболеть.

Сайт "Здоровая Россия"