

وقتی صحبت از توصیه به ترک سیگار می‌شود معمولاً مضرات این عادت ناسالم برای سلامتی مطرح می‌شود و کمتر پای ظاهر و زیبایی به میان می‌آید. اگر شما هم هنوز به دنبال دلایل بیشتری برای ترک سیگار هستید پس این مطلب را بخوانید تا بدانید این عادت ناسالم با پوست و مو و دندان‌ها و... چه می‌کند. سیگاری‌ها دلایل زیادی برای ترک سیگار دارند. ترک سیگار به اندازهٔ عجیبی می‌تواند ریسک‌های سلامتی را کاهش دهد، از سرطان ریه و حمله قلبی گرفته تا ظاهر و زیبایی شما. وقتی صحبت از توصیه به ترک سیگار می‌شود معمولاً مضرات این عادت ناسالم برای سلامتی مطرح می‌شود و کمتر پای ظاهر و زیبایی به میان می‌آید. اگر شما هم هنوز به دنبال دلایل بیشتری برای ترک سیگار هستید پس این مطلب را بخوانید تا بدانید این عادت ناسالم با پوست و مو و دندان‌ها و... چه می‌کند.

❖ پیری و چین‌وچروک زودرس پوست

سموم موجود در دود سیگار به کلژن و الاستین پوست و ترکیبات فیبروزی آن آسیب می‌زنند و در نتیجه پوست انعطاف و کشسانی خود را از دست می‌دهد. بدون این عوامل پوست پیر شده و دچار خطوط عمیق می‌شود.سیگارکشیدن باعث تولید متالوپروتئاز می‌شود. متالوپروتئاز آنزیمی است که کلژن را تخریب می‌کند. کلژن پروتئینی حیاتی برای الاستیسیته و نرمی پوست است. وقتی کلژن تخریب می‌شود، پوست هم به سمت پیری می‌رود.این خطوط و چروک معمولاً روی پوست قابل توجه‌اند و به چشم می‌آیند؛ بین ابروها، اطراف چشم‌ها و اطراف دهان و لب‌ها. سیگارکشیدن باعث شل‌شدن و افتادگی پوست می‌شود، خصوصاً در ناحیه پای چشم‌ها و اطراف خط آرواره.

❖ ریزش مو

سیگارکشیدن با شروع زودهنگام ریزش موی آندروژنیک (ریزش موی ارثی) مرتبط است. ریزش موی آندروژنیک نوعی از ریزش مو است که هم مردان و هم زنان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مطالعه‌ای دریافت افراد سیگاری بیشتر احتمال دارد علائم ریزش موی آندروژنیک را در سنین پایین‌تر نشان دهند و ضمناً پیشرفت علائم در این افراد نیز سریع‌تر است. محققان می‌گویند نیکوتین می‌تواند عامل تسریع ریزش مو باشد.

❖ مشکلات دهانی و ازدست‌دادن دندان‌ها

سیگارکشیدن شما را در معرض انواع مشکلات دهانی نیز قرار می‌دهد، از جمله سرطان دهان، بیماری‌های لثه و ازدست‌دادن دندان‌ها. مطالعات نشان می‌دهند زنان سیگاری دوبرابر زنان غیرسیگاری احتمال دارد دندان‌های خود را از دست بدهند و مردان سیگاری سه برابر بیشتر از مردان غیرسیگاری در معرض این مسئله هستند. خوشبختان ترک سیگار می‌تواند کمک بزرگی به شما بکند. ۱۰ تا ۲۰ سال بعد از ترک سیگار، ریسک ازدست‌دادن دندان‌ها در افراد سیگاری و غیرسیگاری یکسان خواهد بود.

اثرات سیگار بر ظاهر افراد

سیگار زیبایی تان را کم می کند!



اگرما باعث تشکیل تکه‌های خشک و قرمز و خارش‌دار در نواحی از پوست می‌شود. افرادی که در معرض دود دست‌دوم سیگار هستند نیز بیشتر مستعد ابتلا به اگرما می‌باشند. مطالعه‌ای دریافت‌ه کودکانی که در معرض دود دست‌دوم سیگار بودند، بیشتر احتمال داشت دچار عوارض پوستی مانند اگرما شوند.طبق یافته‌ها، سیگارکشیدن باعث بالا رفتن ریسک درمان‌تیمت تماسی می‌شود که یک بیماری پوستی التهابی است.

❖ سیگار و فرم بدن

سیگارکشیدن می‌تواند با تغییر در توزیع چربی در بدن، منجر به بیماری‌هایی شود که در نهایت بر فرم بدنی و اندام و ظاهر شما اثر می‌گذارد. سیگاری‌ها چربی‌ها را به طور غیرمعمول در بدن ذخیره می‌کنند؛ زیرا سیگار می‌تواند در سیستم غدد درون‌ریز بدن اختلال ایجاد کند. در افراد سیگاری، چربی بیشتر در اطراف کمر و بالاتنه تجمع می‌کند و کمتر در باسن ذخیره می‌شود. یعنی افراد سیگاری اندامی دارند که نسبت ساینز بالاتنه به پایین‌تنه‌شان متناسب نیست. این اتفاق باعث افزایش احتمال دیابت نوع دوم، فشارخون بالا، بیماری قلبی، مشکلات کیسه صفرا و سرطان سینه می‌شود.

❖ ترک تنباکو چگونه به وضعیت بوستان کمک می‌کند؟

اگر دچار یک عارضه پوستی مرتبط با سیگار باشید، بعد از ترک سیگار، بهتری می‌توانید علائم را مدیریت کنید یا حتی شروع به بهبودی کنید. به گزارش وب‌گاه تنبان، با ترک سیگار، التهاب رگ‌هایی که عوارض پوستی برایتان ایجاد کردند کمتر می‌شود. گردش خون و جریان قلیتان نیز بهتر شده و در نتیجه عملکرد قلب و ریه‌هایتان نیز بهبود می‌یابد. وقتی گردش خون بدن بهتر می‌شود، اکسیژن و مواد مغذی بهتر به سلول‌های پوستی می‌رسند و پوست شروع به زیباتر شدن و سالم‌تر شدن خواهد کرد.

❖ اختلال در ترمیم زخم‌ها

مطالعه‌ای از سوی سازمان بهداشت جهانی نشان داده ترمیم زخم در افراد سیگاری دیرتر اتفاق می‌افتد. اما خوشبختانه باز هم ترک سیگار تفاوت زیای ایجاد می‌کند. در مطالعهٔ انجام شده، ترک سیگار حتی چهار هفته پیش از عمل جراحی به افراد کمک کرده بود نتایج بهتری از جهت ترمیم زخم جراحی بگیرند.

❖ زگیل‌های تناسلی!

بنا بر دلایلی که هنوز خیلی مشخص نیست، سیگاری‌ها بیشتر مستعد ابتلا به عفونت HPV هستند. ویروس‌های پاپیلومای انسانی می‌توانند باعث زگیل‌های تناسلی بشوند. هرچند زگیل‌های تناسلی جزو بیماری‌های منتقله از راه جنسی هستند، اما به نظر می‌رسد سیگارکشیدن هم در این میان نقش دارد.

❖ سرطان پوست

سیگار یکی از علت‌های اصلی ابتلا به سرطان ریه، سرطان گلو و دهان و مری است؛ بنابراین عجیب نیست که بتواند ریسک سرطان پوست را نیز بالا ببرد.طبق یافته‌ها، سیگاری‌ها بیشتر احتمال دارد دچار سرطان سلول‌های سنگ‌فرشی شوند که دومین نوع شایع سرطان پوست است.

❖ آب‌مروراید و تباهی لکه زرد

سیگارکشیدن می‌تواند موجب بیماری‌های چشم و کاهش بینایی نیز بشود، خصوصاً تباهی لکه زرد و آب‌مروراید. افراد سیگاری دوبرابر بیشتر در معرض تباهی لکه زرد و سه برابر بیشتر مستعد آب‌مروراید هستند. اما باز هم خوشبختانه ترک سیگار می‌تواند هر دو ریسک را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. حتی بعد از ابتلا به تباهی لکه زرد باز هم ترک سیگار می‌تواند روند پیشرفت این عارضه را کند کند.

❖ افزایش ریسک پسوریازیس

پسوریازیس یک عارضه خودایمنی پوستی است که باعث قرمزی، پوسته و خارش‌های

❖ سیگارکشیدن می‌تواند موجب بیماری‌های چشم و کاهش بینایی نیز بشود، خصوصاً تباهی لکه زرد و آب‌مروراید. افراد سیگاری دوبرابر بیشتر در معرض تباهی لکه زرد و سه برابر بیشتر مستعد آب‌مروراید هستند

شدیدی در پوست می‌شود. افراد غیرسیگاری هم می‌توانند پسوریازیس بگیرند؛ اما اگر شما سیگار بکشید، بیشتر احتمال دارد به این عارضه دچار شوید. سیگارکشیدن می‌تواند علائم حاضر پسوریازیس را تشدید کند.

❖ لکه‌های تیره پوستی

سیگارکشیدن، ملانین پوست را افزایش می‌دهد که می‌تواند منجر به ایجاد لکه‌های تیره پوستی خصوصاً در صورت شود. مدام نگه‌داشتن سیگار بین انگشت‌های یکسان نیز می‌تواند باعث زردی پوست ناشی از نیکوتین و دیگر سموم (قطران) موجود در سیگار شود.

❖ هیدراندیت چرکی (عفونی)

هیدراندیت چرکی که بیشتر به نام آکنه اینورسا معروف است، یک بیماری پوستی التهابی نسبتاً شایع است که در آن ضایعات پوستی در نواحی از بدن که پوست به هم ساییده می‌شود به وجود می‌آید، مثلاً زیر بغل، کشاله ران و زیر سینه‌ها. افراد سیگاری بیشتر احتمال دارد دچار هیدراندیت عفونی شوند، اما ترک سیگار می‌تواند از شدت این عارضه کم کرده و درمان را مؤثرتر کند.

❖ اگرما

سیگارکشیدن ریسک فاکتوری برای درمان‌تیمت (شایع‌ترین نوع اگرما) می‌باشد.

چگونه از بوی بد دهان خلاص شویم



داران پس از صرف وعده سحری و افطار، حتماً دندان‌ها و فضاهای بین دندانی را به خوبی با استفاده از مسواک و نخ دندان تمیز کنند.ولیزاده به افراد توصیه کرد: برای جلوگیری از بروز مشکلات دندانی که بر اثر خشکی دهان ایجاد می‌شود در طی روزه داری و در طول روز نیز شست‌وشوی دهان خود را انجام دهند.وی با تاکید بر اهمیت مسواک زدن در روزه داری

خاطر نشان کرد: مسواک زدن در هنگام روزه داری اگر با دقت کافی انجام شود سبب باطل شدن روزه نمی‌شود.کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت در ادامه به تأثیر مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در افزایش تولید بزاق و جلوگیری از بوی بد دهان اشاره کرد و روزه‌داران را به مصرف میوه و سبزی‌های تازه در وعده‌های سحری و افطاری توصیه کرد.به گفته وی، مصرف سیرو پیاز و غذاهای تند، چرب و حاوی مقدار زیاد ادویه موجب ایجاد بوی بد دهان در زمان روزه داری می‌شود بنابراین باید از مصرف آنها خودداری کرد.ولیزاده مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و نوشابه را باعث کاهش مقدار آب بدن و خشکی دهان برشمرد و به روزه داران توصیه کرد مصرف این نوشیدنی‌ها را کاهش دهند.این کارشناس سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه استعمال سیگار در ایجاد بوی بد دهان تأثیر به سزایی دارد: خاطرنشان کرد که ماه رمضان بهترین زمان برای ترک سیگار است.

❖ میز خبر

اکثر بیماران قلبی بیش از حد نمک مصرف می کنند

❖ سرویس سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کاهش مصرف سدیم (نمک) برای درمان بیماری قلبی بسیار مهم است، اما اکثر بیماران قلبی قادر به محدود کردن مصرف نمک خود نیستند.

به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری قلبی به طور متوسط بیش از دو برابر مقدار توصیه شده روزانه نمک مصرف می‌کنند.به گفته محققان، سدیم برای سلامت انسان ضروری است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند فشار خون را افزایش دهد که به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند و قلب را مجبور می‌کند تا سخت‌تر کار کند.نمک زیاد همچنین باعث می‌شود بدن مایعات را حفظ کند، که می‌تواند شریاطی مانند نارسایی قلبی را تشدید کند.دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده توصیه می‌کند که بیماران مبتلا به بیماری قلبی مصرف سدیم را به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند و حتی افراد سالم نیز مصرف نمک خود را کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز نگه دارند.

اما به گفته محققان، در میان نمونه‌ای متشکل از بیش از ۳۱۰۰ بیمار قلبی، ۹ نفر از ۱۰ نفر (۸۹٪) بیش از حداکثر توصیه شده روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم در روز نمک مصرف می‌کردند.محققان خاطرنشان کردند که در واقع، بیماران قلبی به طور متوسط ۳۰۹۶ میلی گرم در روز نمک مصرف می‌کردند که فقط کمی کمتر از میانگین ملی ۳۴۰۰ میلی گرم در روز است.دکتر «السی کدجو»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان منطقه‌ای پیمونت آن در یونان، می‌گوید: «تفاوت نسبتاً اندک در مصرف سدیم نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی میزان مصرف خود را در مقایسه با جمعیت عمومی بسیار محدود نمی‌کنند و همچنین بیش از دو برابر مقدار توصیه شده مصرف می‌کنند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های رژیم غذایی افراد مبتلا به مشکلات قلبی را که بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸ در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.کدجو گفت: «پیروی از رژیم غذایی کم سدیم حتی برای افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی که انگیزه قوی برای پیروی از آن دارند، همچنان چالش برانگیز است.»

به گفته محققان، افراد با هر زمینه‌ای می‌توانند با تهیه وعده‌های غذایی بیشتر در خانه، جایی که می‌توانند سطح نمک را بهتر کنترل کنند، از سلامت قلب خود محافظت نمایند. مردم همچنین می‌توانند برچسب‌های مواد غذایی را با دقت بیشتری بخوانند و مصرف غذاهایی با سطح سدیم بالاتر از ۱۴۰ میلی گرم را محدود کنند.

به گفته محققان، بیماری قلبی عروقی یک مشکل جدی است و طبق گفته سازمان جهانی بهداشت، علت شماره یک عوارض بیماری و مرگ و میر در سراسر جهان است. پیروی از دستورالعمل‌های سدیم یکی از راهبردهای ساده ای است که افراد می‌توانند به آسانی برای کاهش بستری شدن در بیمارستان، هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، عوارض و مرگ‌ومیر مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی اتخاذ کنند./ مهر

میکروب های روده می توانند احتمال چاقی را تغییر دهند

❖ سرویس سلامت



تحقیقات در مورد میکروب هایی که در دستگاه گوارش انسان زندگی می کنند نشان می دهد که برخی ممکن است باعث چاقی شوند در حالی که برخی دیگر ممکن است به پیشگیری از آن کمک کنند.

دکتر «پائولا آراناز»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات تغذیه در دانشگاه ناوارا در اسپانیا، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که چگونه عدم تعادل در برخی گروه‌های باکتریایی نقش مهمی در شروع و توسعه چاقی ایفا می‌کند. در این مورد تفاوت‌های قابل توجه بین جنسیت‌ها وجود دارد.» محققان در این مطالعه بر روی مدفوع انسان تمرکز کردند. آنها متابولوم نمونه‌های مدفوع ۲۵۱ داوطلب زن و ۱۱۰ مرد بالغ را با میانگین سنی ۴۴ سال به دقت تجزیه و تحلیل کردند.

محققان توضیح دادند که متابولوم انواع مولکول‌های متابولیتی است که با تجزیه غذا توسط باکتری‌های روده شکل می‌گیرد.

تیم آراناز همچنین از الگوی ژنتیکی برای شناسایی انواع مختلف باکتری در نمونه‌های مدفوع استفاده کرد.

شرکت‌کنندگان از نظر وزن، ۶۵ نفر وزن طبیعی داشتند، ۱۱۰ نفر اضافه وزن داشتند و ۱۸۶ نفر چاق بودند.

زمانی که نوبت به ارتباط بین میکروب‌های روده و وزن رسید، الگوهای میکروبی خاصی پدیدار شد.

به عنوان مثال، افرادی که چاق بودند، میزان کمتری از Christensenella minuta در روده ش‌ان داشتند، یک باکتری که مدت هاست با لاغری سالم مرتبط است.

پس از آن، بر اساس جنسیت فرد، تفاوت‌هایی پدید آمد. در بین مردان، به نظر می‌رسد سطوح بالاتری از دو گونه باکتری، Parabacteroides helcogenes و Campylobacter canadensis، با تجمع وزن اضافی مرتبط است.

در میان زنان، مقادیر بیشتری از سه گونه- Prevotella micans، Prevotella brevis و Prevotella sacharolitica- با چاقی و اضافه‌وزن مرتبط بودند. تیم آراناز خاطرنشان کرد که این مورد برای مردان صادق نیست.

آراناز گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ترکیب باکتریایی مجزای روده می‌تواند بر ایجاد بیماری متابولیک از جمله چاقی تأثیر بگذارد.»

او گفت که این یافته‌ها ممکن است مسیر را برای راه‌های جدید پیشگیری یا درمان افزایش وزن هموار کند. با این حال، او گفت: «مداخلات برای کمک به جلوگیری از میکروبیوم مطلوب چاقی ممکن است در مردان و زنان متفاوت باشد.»