

SİGARANIN CİLT ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1. DOĞRUDAN ETKİLER

- YÜZDE KIRIŞIKLIK: YOĞUN SİGARA KULLANIMIYLA ARTAR, ERKEN YAŞLANMAYA NEDEN OLUR.
- TIRNAKLARDA SARARMA: "HARLEQUİN TIRNAK" GÖRÜNÜMÜ OLUŞUR, BIRAKILDIĞINDA DÜZELİR.
- AĞIZ LEZYONLARI: NİKOTİN STOMATİTİ, LÖKOPLAKİ (KANSER RİSKİ TAŞIYABİLİR) VE SİYAH KILLI DİL GİBİ SORUNLAR.
- YANIKLAR: ÖZELLİKLE ŞEKER HASTALARINDA CİDDİ SONUÇLARA YOL AÇABİLİR.

2. DOLAYLI ETKİLER

- YARA İYİLEŞMESİNDE GECİKME: ESTETİK CERRAHİLERDEN ÖNCE VE SONRA SİGARA BIRAKILMALIDIR.
- DERİ KANSERİ RİSKİNDE ARTIŞ: ÖZELLİKLE YASSI HÜCRELİ KANSERLERLE GÜÇLÜ BAĞLANTI.
- DİĞER HASTALIKLAR: CROHN HASTALIĞI, C VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ, SEDEF HASTALIĞI GİBİ DURUMLARI KÖTÜLEŞTİRİR.

"SİGARA İÇİCİSİ YÜZÜ" NEDİR?

- Belirtiler: Yüzeysel ve derin kırışıklıklar, sarımsı veya mor-kırmızı cilt tonu.
- Neden: Sigara, ciltteki kolajen ve elastin yapısını bozarak erken yaşlanmaya yol açar.

ÖNERİLER

1. Sigarayı Bırakın: Cilt sağlığını korumak ve yaşlanma belirtilerini yavaşlatmak için en etkili adım.
2. Düzenli Cilt Bakımı: Nemlendirici kullanın ve güneş koruyucu uygulayın.
3. Sağlıklı Beslenme: Antioksidan açısından zengin gıdalar tüketin (C vitamini, E vitamini).
4. Doktor Kontrolü: Ağız lezyonları veya ciltte olağandışı değişiklikler fark ederseniz uzmana başvurun.

"SİGARAYI BIRAKARAK CİLDİNİZE YENİDEN HAYAT VERİN!"

Uzman Dermatolog Dr. Cansel Köse Gürer

