

## Как курение сказывается на вашей внешности

**Кожа.** Во-первых, выдыхаемый табачный дым сушит поверхность кожи, особенно кожу лица. Во-вторых, проблема курения связана с сужением кровеносных сосудов, что уменьшает количество крови, поступающей к коже – в связи с этим она лишается значительной части кислорода и необходимых питательных веществ. Поврежденная табачным дымом кожа имеет сероватый, изможденный вид. Потемнения вокруг глаз также являются возможным последствием курения. У курильщиков в возрасте от 40 лет зачастую столько же мимических морщин, сколько у некурящих в возрасте от 60 лет. У курильщиков, по сравнению с некурящими, в два-три раза выше риск развития псориаза.

**Фигура.** Для эндокринной системы курение вредно тем, что распределение у курильщиков жировых отложений отклоняется от нормы. У курильщиков жир, как правило, накапливается вокруг талии и верхней части туловища, а не на бедрах. По этой причине курение приводит к непропорциональному соотношению окружностей талии и бедер.

**Полость рта.** Галитоз (неприятный запах изо рта), окрашенные зубы и десны – это, пожалуй, самые известные и очевидные последствия курения. Потребление табака влияет на развитие болезней пародонта, гингивита (воспаления десен), зловонного запаха изо рта, выпадения зубов. Более половины случаев болезней пародонта среди взрослого населения развивается по причине курения.

Источники:

1 - <http://www.cancerresearchuk.org/cancer-info/healthyliving/smokingandtobacco/whatsinacigarette/>

2 - [http://www.ash.org.uk/files/documents/ASH\\_94.pdf](http://www.ash.org.uk/files/documents/ASH_94.pdf)