

التدخين يخدش جمال و أنوثة المرأة

المملكة العربية السعودية
وزارة الصحة
برنامج مكافحة التدخين
١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م
www.tcpmoh.com

بطلت
لأجل
أنوثتي





وزارة الصحة
Ministry of Health

التدخين يخدش جمال و أنوثة المرأة

المملكة العربية السعودية

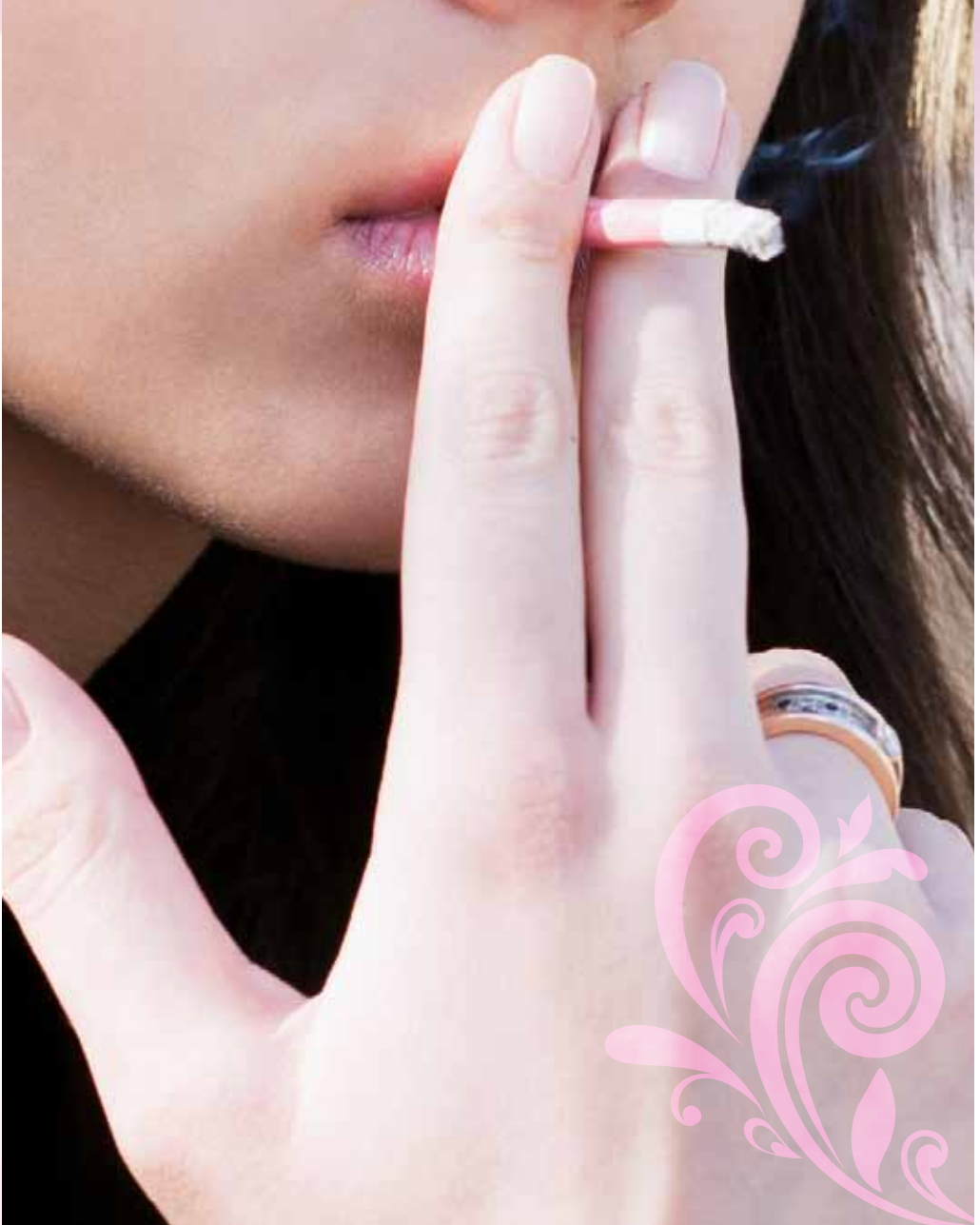
وزارة الصحة

برنامج مكافحة التدخين

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

بطلت لأجل أنوثتي

التدخين يخدش جمال و أنوثة المرأة



مقدمة :

تقوم شركات التبغ بخداع المرأة بأن التدخين هو من مظاهر الجمال والأناقة والجمالية عند النساء وتقوم هذه الشركات بتوصيل هذه الحيل والألعاب عبر عدة وسائل ومنها توظيف بعض ضعفاء النفوس من الفنانات بأن يدخن أثناء ظهورهم في السينما والدراما التلفزيونية . لكن فتياتنا أذكى من أن تخدعهم حيل هذه الشركات . ويسرنا نحن في برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية أن نضع بين أيدي فتياتنا هذه المعلومات العلمية التي تثبت مدى كذب وخداع شركات التبغ في ربطهم بين تدخين النساء وبين الجمال والجمالية لديهم .





تأثير التدخين على الجلد

في دراسة لتأثير التدخين على رطوبة الجلد عند النساء وُجد أن المدخنات لأكثر من عشر سجائر يومياً تسوء لديهم رطوبة الجلد مقارنة بغير المدخنات . الدراسات الحديثة أوضحت وجود علاقة مهمة بين التدخين وحب الشباب . في إحدى الدراسات كانت النساء المدخنات أكثر عُرضة للإصابة بالصدفية من غير المدخنات وأكثر عرضة لتطوير الحالات الشديدة من الصدفية .





تأثير التدخين على الفم والأسنان

تصبغ الأسنان والحشوات السنية : يُسبب التدخين تغير لون الأسنان أكثر مما يُسببه تناول الشاي والقهوة مما يؤثر على المظهر الجمالي للأسنان .

رائحة النفس الكريهة : فالتدخين سبب شائع لرائحة النفس الكريهة ويؤثر سلباً على حاستي الذوق والشم .

حنك المدخن : حيث يصبح حنك المدخن شاحب اللون مع انتشار عدد من البقع الصغيرة المتبارزة ذات الرأس الأحمر والتي هي في الحقيقة فوهات لقنوات الغدد اللعابية المريضة بسبب التدخين .

الاصطباغ الميلانيني عند المدخنين : ويتظاهر بشكل بقع بُنية داخل الفم .

اللسان المتسخ Coated tongue

اللسان يتغطى بمزيد من فضلات طعامية وجراثيم وخلايا تجويف الفم المتقرشة .

هذا ما تهديه المدخنة لأسنانها يومياً





تأثير التدخين على العينين

يؤدي غاز أول أكسيد الكربون المرتفع في الدم عند المدخنين إلى إعاقة التروية الدموية لمنطقة حول العينين الحساسة فيؤثر على تجدها مما يُسيء جمالياً للمرأة الباحثة عن الكمال الجمالي إن تأثير التدخين لا يقتصر على ما حول العينين بل يمتد إلى ما هو أعمق فسرعان ما يبهت بريق العينين بسبب ضعف إفراز الدمع والتخريش المحدث بالدخان المتصاعد، كما تتأثر رموش العينين بالحرارة وتصاب العين بالتهابات متكررة في الملتحمة وجفاف الأجفان .





تأثير التدخين على صوت المرأة

لعل صوت المرأة أحدث مفاتيح أنوثتها وجمالها ، فالصوت الهادئ المتزن والنبرة الرقيقة مصدر جاذبة يعكس شخصيتها وهنادعينا نسألك : هل سمعت صوت مدخنة وأنت أيتها المدخنة هل جريت تسجيل صوتك على مسجل والاستماع إليه ؟؟

فالتدخين يسبب التهاب حنجرة مُزمن بسبب التخريش المباشر لدخان السجائر للحنجرة والحبال الصوتية وإعاقة حركة الأهداب المنظفة لمجرى الهواء مما يسبب تراكم المواد الضارّة والعوامل المُمرضة فيه مسببة الأمراض الصدرية التي تتظاهر بالسُّعال والتقيح والألم الصدري .

إن السُّعال المُزمن وتخريش الحبال الصوتية يسبب بحة الصوت وخشونته ، وهذا التأثير يزداد مع إدمان التدخين واستمراره ليتحول من أمر عرضي طارئ إلى أمر دائم .

وهنا تفقد المرأة صوتها الأنثوي المميز ويصبح صوتها
خشناً رجولياً



التدخين يشوه صدرك بالسرطان الخبيث

صدر المرأة من أهم مكنونات الجمال لديها ولكن للأسف يهدد التدخين هذا المصدر الجمالي .

إن التبغ بكافة أنواعه ووسائله من أهم العوامل المحرصة للإصابة بسرطان الثدي حيث أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين السيدات المدخنات تزيد حوالي ٣٠ بالمائة عن نسبة الإصابة بين السيدات الولايتي لم يدخن مطلقاً ويزداد هذا الخطر عند المدخنة لفترة طويلة (٢٠ سنة وما فوق)

صحة وجمال الثديين من أسرار الأنوثة والجاذبية لدى المرأة فلا تفسديهما بالتدخين .





التدخين يسبب الرشاقة أحد حيل شركات التبغ

لعل من أكثر الحيل التي تصطاد بها شركات التبغ الغتيات هل أن التدخين يسبب الرشاقة ومعللة ذلك أن من يقلع عن التدخين تزداد شهيته ويزداد وزنه . ونستطيع إبطال هذه المعلومة الخادعة بالعديد من المعطيات العلمية ومنها :

- التدخين يثبط عمل هرمون الأنسولين في الدم وبالتالي زيادة مستوى السكر بالدم لذلك يعتبر التدخين أحد العوامل المسببة للسكري ،
- ويؤدي ذلك إلى إرسال إشارات كاذبة إلى مركز الشهية في الدماغ ويقلل من الرغبة بالأكل مما يؤدي ذلك إلى تثبيط الشهية للأكل وحصول سوء التغذية فيحصل هزال لخلايا الجسم فهل هذه هي الطريقة التي تبحث عنها المرأة للحصول على الرشاقة والجمال .
- الزيادة في الوزن التي تحصل عند بعض المقنعين عن التدخين هي فقط ٢ كجم ويستطيع الشخص ببساطة التغلب على هذه الزيادة بإتباع تمارين يومية بسيطة كالمشي لنصف ساعة والاعتدال في تناول الأطعمة والمشروبات .
- المدخن هو في حالة التهاب جسماني مزمن نتيجة لتفاعل خلايا الجسم مع المواد الكيميائية الضارة التي يحتويها التبغ مما يؤدي ذلك الالتهاب المزمن إلى حدوث شحوب وهزال بالجسم تم تسويق من قبل شركات التبغ على أنه نوع من الرشاقة والجمال .
- ثم لا ننسى أن نبيدي استغرابنا الشديد من الذي يقدمه السم في العسل ألا وهم شركات التبغ فهل يعقل أن يتعاطى إنساناً سما (التبغ) يحتوي على أكثر من سبعة ألف مادة ضارة ومنها حوالي ٤٠ مادة تسبب السرطان لكي ينقص من وزنه ٢ كجم وعبر آليات غير آمنة .



استخدام المرأة للشيشة يتنافى مع مظهرها وأنوثتها

ساد الاعتقاد لفترة طويلة أن السجائر هي الضارة بالصحة على حين أن الشيشة أو ما يُعرف بالرجيلة ضعيفة الضرر ولكن الدراسات الحديثة نفت هذا الاعتقاد وقدمت نتائج مهولة لتأثير الشيشة على الصحة حتى تلك الأصناف المنهكة أو المفيدة كما يدعي مروجوها .



التأثير الضار للشيشة لا يقتصر على تدخين التبغ أو المعسل (وهو التبغ المخلوط مع فواكه معفنة) بل يتعداه إلى شيشة الفواكه التي تحتوي على بعض قشور الفاكهة، مثل : التفاح، والكانتالوب، والخوخ، والتي يتم تخميرها ومعالجتها بالمولاس وهو العسل الأسود أو الجليسرين كمادة لاحقة وتكمن الخطورة هنا في هذه المواد التي تتحول لمواد شديدة السمية .

فالجليسرين يؤدي حرقه عن طريق الفحم إلى تكوين مادة الأكرولين، وهي من المواد شديدة السمية .



التدخين يعجل بشيخوخة المرأة

دققي النظر إلى الصورة ماذا ترىين؟؟؟

رغم أنك للوهلة الأولى رأيت الشبه بينهما وظننت كما ظننتُ أنا أن المرأة التي على اليمين والدة المرأة التي على اليسار إلا أنهما أختان توأم .
وبعد السرد السابق أعتقد أنك عرفت لماذا هذا الفرقُ الشاسع بينهما .
إنهما أختان بالثلاثينات ن العمر إحداهما (على اليمين) لم تُدخن قط والأخرى مدخنة منذ حوالي عشرين عاماً لاحظي التجاعيد التي تكسو وجه المدخنة والأسنان الصفراء والعيون الغائرة .
إن المدخنة الشرهة لسنوات طويلة ثبت بالدراسات أنها ستبدو أكبر من عمرها بعشرين سنة .
فالمدخنة بعمر الأربعين ستبدو بمظهر مماثل لقرينتها غير المدخنة بعمر الستين

هرمون الانوثة الطبيعي
لدى غير المدخنة

هرمون الانوثة غير الطبيعي
لدى المدخنة





وزارة الصحة
Ministry of Health