**Вредные привычки и здоровье кожи**

О здоровой коже мечтает каждый. Бережный уход, косметологические процедуры, дорогая косметика – всё для того, чтобы выглядеть безупречно. Кожа — важнейший орган, на состоянии которого отражаются различные факторы окружающей среды — неблагоприятная экология, климатические изменения, а также действия самого человека. Врач по медицинской профилактике Екатерина Ермолаева рассказала, как вредные привычки могут повлиять на состояние кожи.

Такая вредная привычка, как курение, негативно сказывается не только на внутреннем состоянии организма, но и на внешнем виде человека. Что происходит с вашей кожей?

1. Табачный дым действует на кожу снаружи, вызывая её сухость и постоянное раздражение за счёт токсических веществ, содержащихся в дыме.
2. Кожа и ногти курильщика, которые больше всего подвержены прямому воздействию дыма, постепенно окрашиваются в жёлто-коричневый цвет содержащимися в дыме табачными смолами.
3. Курение способствует разрушению важного для кожи белка – коллагена. В результате кожа становится дряблой, раньше появляются морщины вокруг глаз и губ.
4. Токсины в составе табачного дыма, попадая в организм, превращаются в свободные радикалы, которые вызывают мутацию клеток и ускоряют процесс их старения.
5. Заживление ран у курящих происходит медленнее и хуже.
6. Кожа курильщика подвержена более сильному воздействию ультрафиолетовых лучей, что способствует появлению пигментных пятен.
7. Кожный покров лица в результате постоянного воздействия никотина страдает от нарушения циркуляции крови, кожа становится тоньше, а мелкие сосудики более заметны, образуя на лице мелкую сеточку.
8. Попадание на кожу веществ, содержащихся в сигаретном дыме, забивает поры, что способствует образованию воспалительных процессов.

Сомнительное удовольствие – выкуривать сигарету и терять молодость и свежесть кожи. Каждый перекур приближает вас к преждевременному старению в то время, как каждый день без сигареты понемногу возвращает здоровье и цветущий вид.

Что же будет с кожей лица после отказа от сигарет?

* Восстановление коллагеновых волокон улучшит эластичность кожи.
* Прекращение процессов обезвоживания устранит сухость и шелушение.
* Улучшение состояния кровеносных сосудов подарит здоровый румянец.
* Общее очищение кровеносной системы вернёт энергию и молодость.

Ещё одна пагубная привычка – употребления алкоголя. Спиртное в целом вредит здоровью, а в первую очередь оно наносит удар по молодости и красоте кожи. Как же алкоголь влияет на кожные покровы?

1. Вызывает обезвоживание. Кожа в результате активного выведения жидкости становится сухой, менее упругой.
2. Приводит к появлению отёков. Употребление алкогольных напитков повышает проницаемость капилляров и повреждает сосуды. В результате из кожи вода уходит, но задерживается в подкожной клетчатке, что и приводит к отёкам.
3. Активизирует процесс старения. Нарушается метаболизм «витаминов молодости»: А, С, Е. Их запасы редеют, что отражается на обновлении клеток, сохранности коллагена в коже, её упругости, прочности, эластичности.
4. Кожа женщины «превращается» в мужскую. Когда количество мужского полового гормона (тестостерона) увеличивается, это приводит к тому, что кожа становится грубой, толстой, усиливается сальность, провоцируя гнойничковые воспаления. По сути она как бы превращается в «мужскую».
5. Ухудшает цвет лица. Спиртные напитки расширяют сосуды, кровь по ним начинает циркулировать медленнее. При злоупотреблении алкоголем постепенно на лице (чаще всего это щеки и нос) образуется сосудистая сетка (купероз).

Алкоголь делает людей некрасивыми уже тогда, когда его влияние на здоровье еще не очень ощущается. Пересушенная, пористая, дряблая кожа – ясный признак того, что пора расстаться с алкоголем. Что будет с вашей кожей, если вы откажетесь от пагубной привычки?

* Воспалительные процессы после отказа от алкоголя постепенно проходят, кожа становится более гладкой, чистой и выглядит здоровой.
* Буквально за несколько дней пропадают отёки, в результате вы получаете свежую, подтянутую кожу лица.
* Выравнивается тон кожи, он становится равномерным и здоровым.
* Возвращаются тонус и естественная влага, поэтому не стоит бояться преждевременного старения и появления морщин.

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Теперь, когда вы понимаете, какой вред здоровью кожи наносят курение и алкоголь, самым правильным решением будет приложить все усилия, чтобы справиться с этими пагубными привычками.