

Efek rokok: Bgmn rokok mempengaruhi penampilan dan kehidupan anda



Kembaran mana yang merupakan perokok?

Mungkin tidak ada air mancur yang membuat awet muda, tapi ada cara yang pasti untuk membuat diri Anda terlihat lebih tua. Merokok merubah kulit, gigi, dan rambut dan juga membuat lebih tua untuk penampilan Anda. Hal ini juga mempengaruhi segala sesuatu mulai dari kesuburan Anda sampai pada kekuatan jantung, paru-paru, dan tulang.

Lihatlah foto disamping ini.

Dapatkan Anda memilih yang perokok?

Pilihlah dan lihat lebih dekat pada slide berikutnya.



Tanda-tanda yang diberikan oleh tembakau

Kembaran B merokok setengah bungkus sehari selama 14 tahun, sedangkan adiknya tidak pernah merokok. Kulit longgar di bawah mata adalah khas bagi perokok, demikian menurut Bahman Guyuron, MD, dari **Case Western Reserve University**.

Itu adalah salah satu beberapa tanda-tanda - ditampilkan pada slide berikut - bahwa efek samping tembakau dalam tubuh Anda yang dapat merugikan penampilan Anda. Kembaran B juga mendapatkan lebih banyak sinar matahari, yang merusak kulitnya dari luar juga.



Kecerahan kulit yang buruk

Merokok membuat kulit kekurangan oksigen dan nutrisi. Jadi beberapa perokok tampak pucat, sementara yang lain mendapatkan warna yang unik. Perubahan ini dapat dimulai pada usia muda, menurut ahli kulit Jonette Keri, MD, dari **University of Miami Miller School of Medicine**.

"Pada orang muda yang bukan perokok, kita biasanya tidak melihat banyak warna kulit tidak merata," kata Keri. "Tapi ini berkembang lebih cepat pada orang yang merokok."



Kulit Kendor

Ada lebih dari 4.000 bahan kimia dalam asap tembakau, dan banyak dari **asap rokok memicu perusakan kolagen dan elastin**. Ini adalah serat yang memberikan kulit Anda kekuatan dan elastisitas. Merokok atau bahkan berada di sekitar perokok pasif "mendegradasi blok bangunan kulit," kata Keri. Konsekuensi termasuk kulit kendor dan keriput yang lebih dalam.



Lengan dan payudara yang kendor

Merokok tidak hanya merusak penampilan wajah Anda, juga dapat mengorbankan sosok Anda. Seperti **kulit kehilangan elastisitasnya, bagian-bagian yang pernah kencang mungkin mulai mengendor**. Ini termasuk lengan bagian dalam dan payudara. Para peneliti telah mengidentifikasi merokok sebagai penyebab utama atas payudara kendor.



Garis Sekitar Bibir

Merokok memberikan efek buruk ganda untuk daerah sekitar mulut Anda.

- Pertama, Anda harus mengerutkan bibir untuk merokok. "Perokok menggunakan otot tertentu di **sekitar bibir** mereka yang menyebabkan mereka memiliki **kerutan dinamis** yang tidak dimiliki bukan perokok," kata Keri.
- Kedua, bibir Anda akan kehilangan elastisitas. Bersama-sama, faktor ini dapat menyebabkan garis-garis yang dalam di sekitar bibir.



Bintik-bintik usia

Bintik-bintik usia adalah bercak warna kulit yang lebih gelap yang umum pada wajah dan tangan. Sementara siapa pun dapat mengalami bintik tersebut dengan berjemur di bawah sinar matahari, tapi penelitian menunjukkan para perokok lebih rentan. Dalam gambar ini, kembar di kanan menghabiskan puluhan tahun merokok dan berjemur, sedangkan adiknya tidak.



Kerusakan Gigi dan Gusi

Gigi kuning adalah salah satu efek jangka panjang merokok yang paling terkenal, tetapi kerusakan gigi tidak berhenti di situ. Orang yang merokok cenderung mengembangkan penyakit gusi, bau mulut yang terus-menerus, dan masalah kebersihan mulut. **Para perokok dua kali lebih mungkin untuk kehilangan gigi dibandingkan dengan yang bukan perokok.**



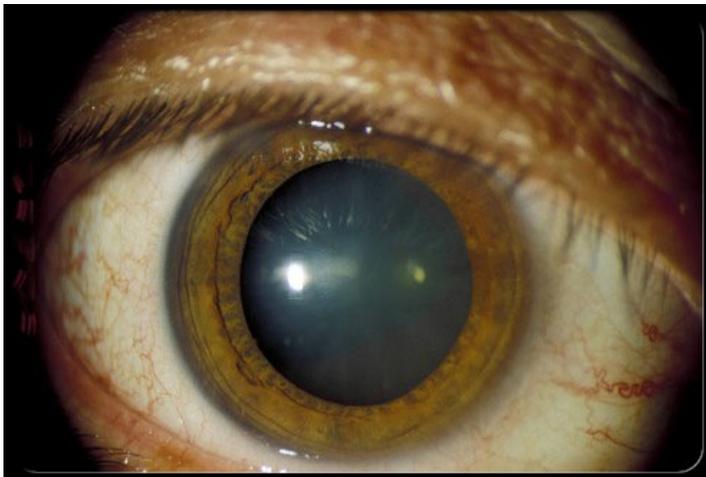
Jari-jari yang 'berkarat'

Apakah anda pikirkan tangan Anda terlihat seksi dengan rokok bertengger antara jari-jari Anda? Jika Anda telah merokok untuk sementara, kita lihat baik di kuku Anda dan kulit tangan Anda. Tembakau sebenarnya dapat menodai kulit dan kuku, serta gigi. Kabar baiknya adalah noda ini cenderung memudar ketika Anda berhenti merokok.



Kerontokan rambut

Baik pria dan wanita cenderung memiliki rambut yang makin tipis karena usia, dan merokok dapat mempercepat proses ini. Beberapa penelitian bahkan mengatakan **orang yang merokok lebih mungkin untuk menjadi botak**. Para peneliti di Taiwan telah mengidentifikasi merokok sebagai faktor resiko yang pasti untuk pola kebotakan laki-laki pada pria Asia.



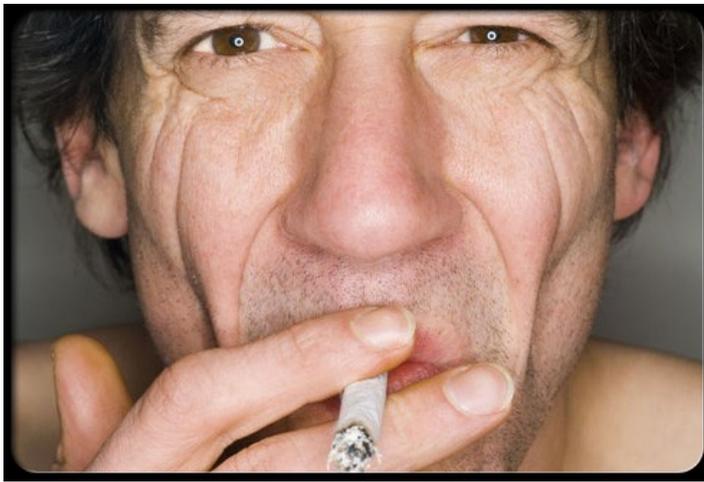
Katarak

Bahkan mata rentan untuk terkena tembakau. **Merokok membuat Anda lebih mungkin untuk terkena katarak pada usia Anda**. Katarak adalah daerah berawan pada lensa mata yang menghalangi cahaya mencapai retina. Jika hal tersebut menyebabkan masalah penglihatan yang serius, katarak harus disembuhkan dengan operasi.



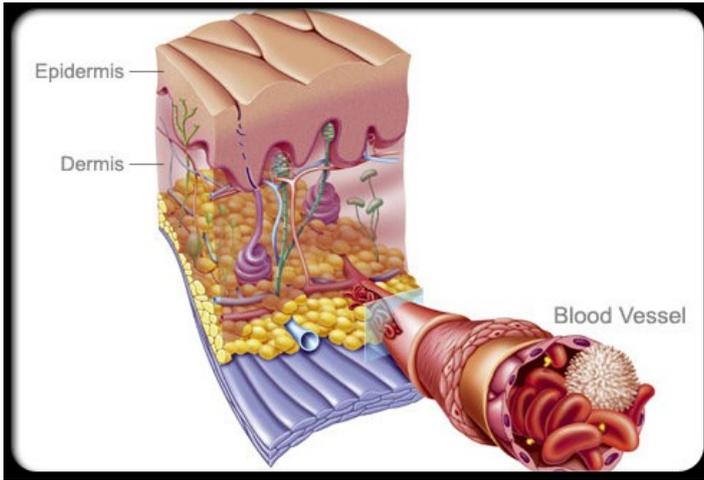
Psoriasis

Psoriasis adalah suatu kondisi kronis yang paling sering menyebabkan tebal, bercak bersisik pada kulit - biasanya di lutut, siku, kulit kepala, tangan, kaki, atau punggung. Mungkin bercak putih, merah, atau perak. Penelitian terbaru menunjukkan **perokok memiliki risiko lebih besar terkena psoriasis**.



Kerutan sekitar Mata

Semua orang akan mendapat kerutan pada bagian luar mata akhirnya, tapi keriput ini berkembang lebih awal dan pergi lebih dalam di kalangan perokok. Panas dari pembakaran rokok dan menyipitkan mata untuk menjaga asap keluar dari mata Anda berkontribusi pada bagian terlihat itu. Sementara itu, bahan kimia dari tembakau yang dihirup menyebabkan kerusakan internal pada struktur kulit dan pembuluh darah di sekitar mata Anda.



Bagaimana meningkatkan penampilan anda?

Berhenti merokok dapat meningkatkan penampilan Anda. Seperti aliran darah menjadi lebih baik, kulit Anda menerima lebih banyak oksigen dan nutrisi. Hal ini dapat membantu Anda mengembangkan kulit sehat. Jika Anda tetap bebas tembakau, noda pada jari-jari dan kuku akan hilang. Anda bahkan mungkin akan mendapatkan gigi Anda menjadi lebih putih.



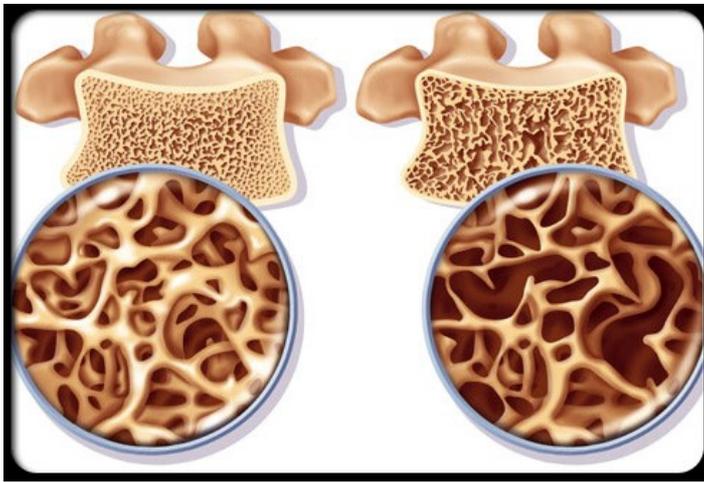
Melawan kerusakan kulit: Cream

Ketika Anda berhenti merokok, Anda membuat kulit Anda lebih tahan terhadap penuaan dini. Adapun keriput dan bintik-bintik usia Anda sudah memiliki, semua tidak hilang. Keri, dokter kulit dari University of Miami, mengatakan ada cara mantan perokok dapat lakukan untuk membuat kulit mereka terlihat lebih baik. Ini termasuk retinoid topikal dan antioksidan, seperti vitamin C dan E. Dia juga merekomendasikan memakai tabir surya setiap hari.



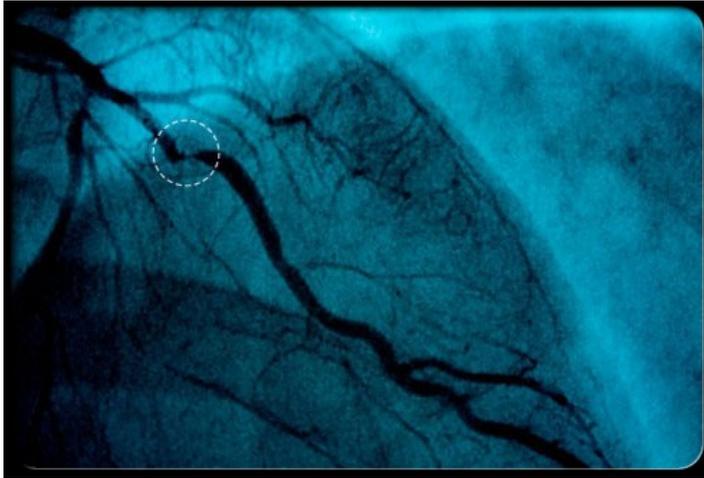
Melawan kerusakan kulit: Prosedur

Untuk hasil yang lebih dramatis, beberapa mantan perokok memilih untuk memakai prosedur kosmetik. Perbaikan permukaan kulit dg Laser dan *chemical peeling* menghilangkan lapisan luar kulit, di mana kerusakan yang paling terlihat. "Hadiah diri Anda sendiri dengan beberapa perawatan kulit," kata Keri. "Ketika Anda melihat manfaat yang lebih dari penampilan kulit yang lebih baik, Anda mungkin akan termotivasi untuk tetap bebas nikotin."



Kerapuhan Tulang

Semua orang tahu paru-paru menerima akibat dari rokok, namun penelitian telah memberikan petunjuk tambahan, hal yang mengejutkan ternyata tembakau mempengaruhi tubuh, mulai dengan tulang Anda. **Merokok meningkatkan risiko Anda menjadikan tulang yang rapuh, atau osteoporosis.** Kondisi ini meningkatkan risiko untuk patah tulang tulang termasuk tulang belakang, menyebabkan penurunan tulang dan menjadikan Anda bungkuk.



Sakit Jantung dan disfungsi ereksi

Merokok mempengaruhi hampir setiap organ dalam tubuh, termasuk jantung. **Pada orang yang merokok, arteri yang membawa darah ke jantung menjadi menyempit dari waktu ke waktu.** Merokok juga meningkatkan tekanan darah dan membuat lebih mudah bagi darah untuk membeku. **Faktor-faktor ini meningkatkan kemungkinan terkena serangan jantung.** Pada pria yang merokok, aliran darah yang berkurang dapat menyebabkan disfungsi ereksi.



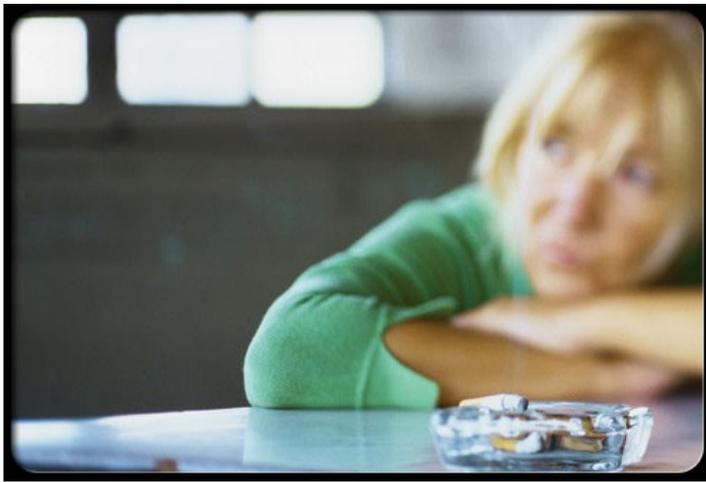
Mengurangi kemampuan Atletis

Dampak merokok pada jantung dan paru-paru dapat meningkat hingga kerugian yang signifikan di atletis. **Perokok cenderung memiliki detak jantung lebih cepat, sirkulasi rendah, dan sesak napas lebih - kualitas yang tidak membantu dalam posisi atlet.** Apapun olahraga favorit Anda, salah satu cara untuk meningkatkan kinerja Anda adalah untuk berhenti merokok.



Masalah Reproduksi

Wanita yang merokok akan sulit hamil dan melahirkan bayi yang sehat. Rokok telah dikaitkan dengan masalah kesuburan. Dan **merokok selama kehamilan meningkatkan kemungkinan memiliki bayi lahir cacat, keguguran prematur, atau memberikan berat lahir bayi rendah.**



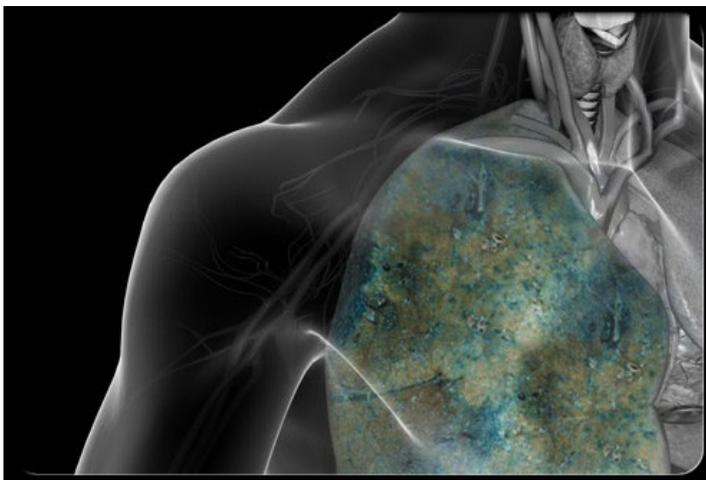
Menopause Dini

Hal yang sama pada semua wanita: menopause, fase ketika hormon perempuan menurun dan siklus menstruasi berhenti untuk selamanya. **Kebanyakan wanita mengalami perubahan ini sekitar usia 50. Tapi perokok mencapai menopause rata-rata 1 1 / 2 tahun lebih awal daripada wanita yang tidak merokok.** Efeknya lebih kuat pada wanita yang telah merokok berat selama bertahun-tahun.



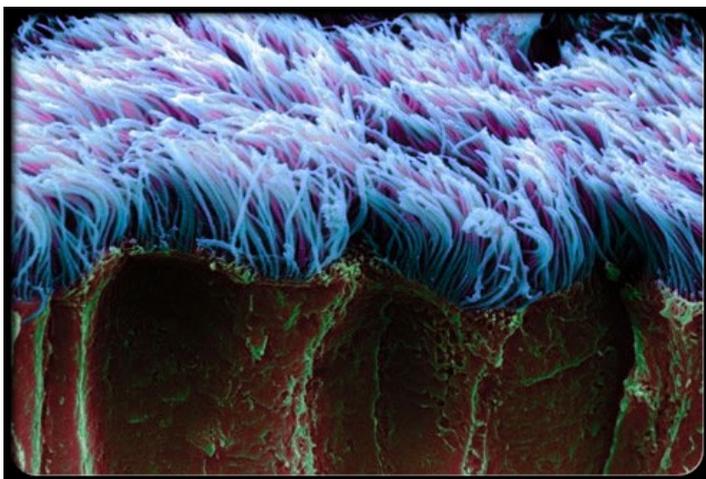
Kanker mulut

Dibandingkan dengan bukan perokok, **orang yang merokok atau pemakai produk tembakau tanpa asap adalah lebih mungkin terkena kanker mulut.** Perokok yang juga peminum berat adalah 15 kali lebih mungkin untuk terkena bentuk kanker. Gejala yang paling umum termasuk sakit di lidah, bibir, gusi, atau daerah lain di dalam mulut yang tidak pergi dan mungkin menyakitkan. Berhenti merokok menurunkan risiko kanker mulut secara substansial dalam beberapa tahun.



Kanker Paru-paru

Kanker paru-paru adalah kanker pembunuh atas pria dan wanita di AS. **Dari mereka yang meninggal karena penyakit kanker paru-paru, 9 dari 10 kematian disebabkan merokok.** Rokok juga dapat merusak paru-paru dengan cara lain, membuat orang lebih rentan terhadap masalah pernapasan dan infeksi berbahaya seperti radang paru-paru.



Bagaimana stop merokok bisa Meningkatkan Kesehatan Anda ?

Dalam hanya 20 menit, tekanan darah dan jantung kembali tingkat normal. Dalam waktu 24 jam, risiko serangan jantung Anda mulai turun. Pada minggu-minggu pertama setelah berhenti, *cilia* kecil (terlihat di sini) mulai kembali bekerja menyapu kotoran keluar dari paru-paru. Dalam setahun, resiko penyakit jantung turun sampai setengah dari orang yang masih merokok. Dan setelah 10 tahun bebas asap rokok, Anda kemungkinan lebih kecil untuk meninggal akibat kanker paru-paru daripada seseorang yang tidak pernah merokok.



Bau rokok

Berhenti merokok menghilangkan bau rokok yang meresap pada nafas anda dan di rambut dan pakaian. Hal yang menarik adalah bahwa orang yang bukan perokok juga terbawa bahaya kesehatan juga. **Bau rokok berarti bahwa orang-orang di sekitar Anda terkena racun tembakau, kadang-kadang disebut "perokok pasif ketiga". Racun ini dapat sangat berbahaya bagi anak-anak kecil.**



Dapatkan Anda Berhenti ?

Para ahli sepakat bahwa berhenti merokok sangat sulit. Tapi jika Anda mengatakan kepada diri sendiri tidak mungkin, pikirkan lagi. Sementara ada 45 juta perokok di AS, setidaknya ada 48 juta mantan perokok. Jika ada 48 juta orang bisa berhenti, maka sebenarnya berhenti merokok bisa dilakukan.

Hanya perlu diingat bahwa **kebanyakan orang harus mencoba lebih dari sekali**, dan hanya 4% -7% yang berhasil berhenti merokok tanpa bantuan.

Tanyakan kepada dokter Anda strategi berhenti merokok yang mungkin tepat untuk Anda.

Sumber: http://www.medicinenet.com/smoking_effects_pictures_slideshow/article.htm

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved

Reviewed by Louise Chang, MD on September 01, 2011

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.