

Miten tupakka vaikuttaa ihoon ja ulkonäköön?

Tupakointi pahentaa aknea*
(*näppylät, finnit, pitsanaama)

Fakta # 1

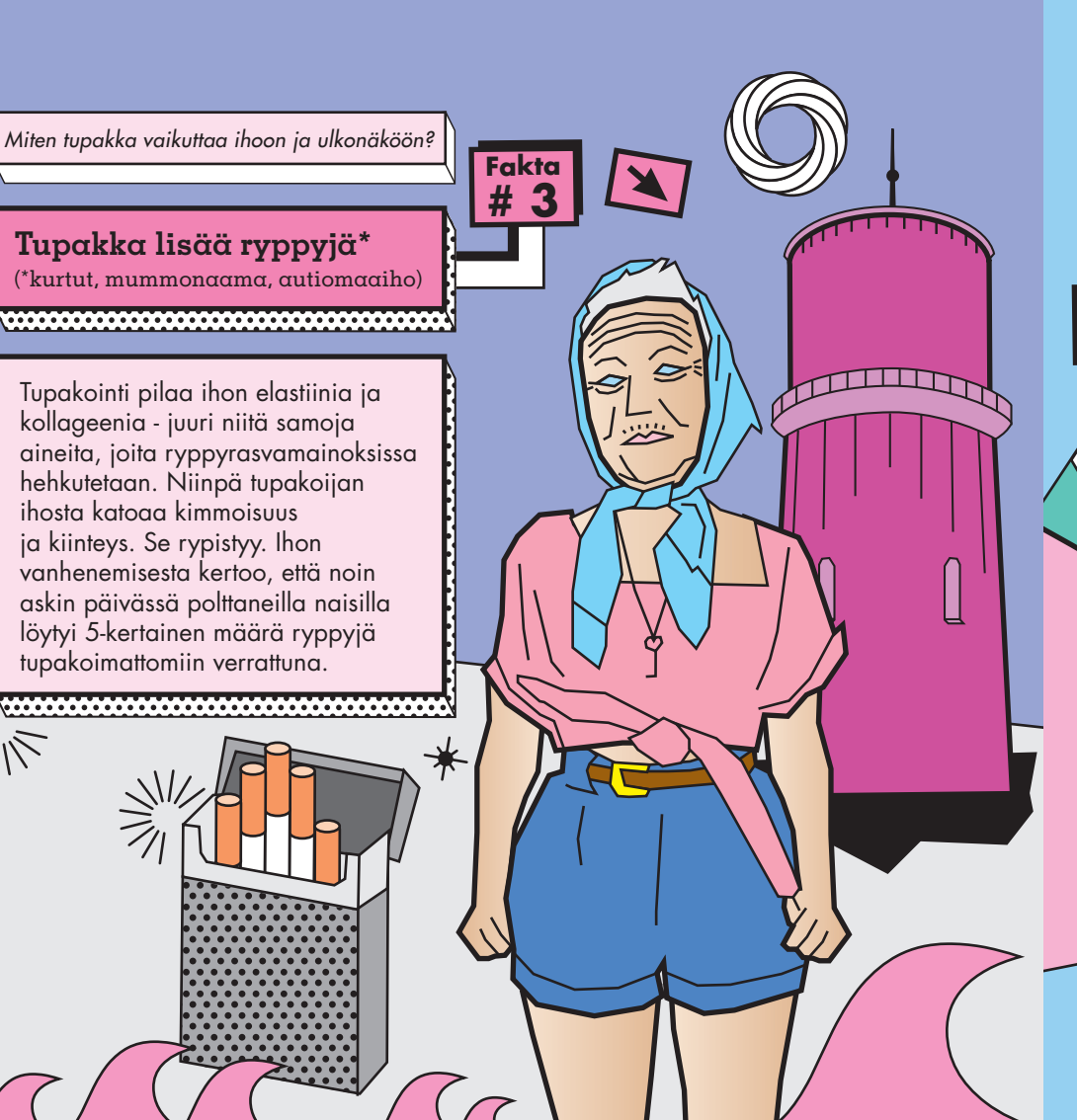
Tupakoitsijoilla aknea esiintyy enemmän ja se on tyypiltään vaikeampaa kuin tupakoimattomilla. Tupakointi nimittäin heikentää ihon pintaverenkiertoa, jolloin iho altistuu tulehduksille ja tulehdukset myös vaikeutuvat.



Fakta # 2

Tupakka lisää karvoitusta*
(*turkki, tuhero, kuulantähtäjäviikset)

Naisista, jotka polttivat noin 20 savuketta päivässä, noin 15 %:lla ilmeni kiusallista liikkakarvoitusta. Tämän katsotaan johtuvan siitä, että kun tupakointi alentaa naisen estrogeenitasoa, miessukupuolihormonien suhteellinen osuus tulee suuremmaksi, ja karvoitus lisääntyy.

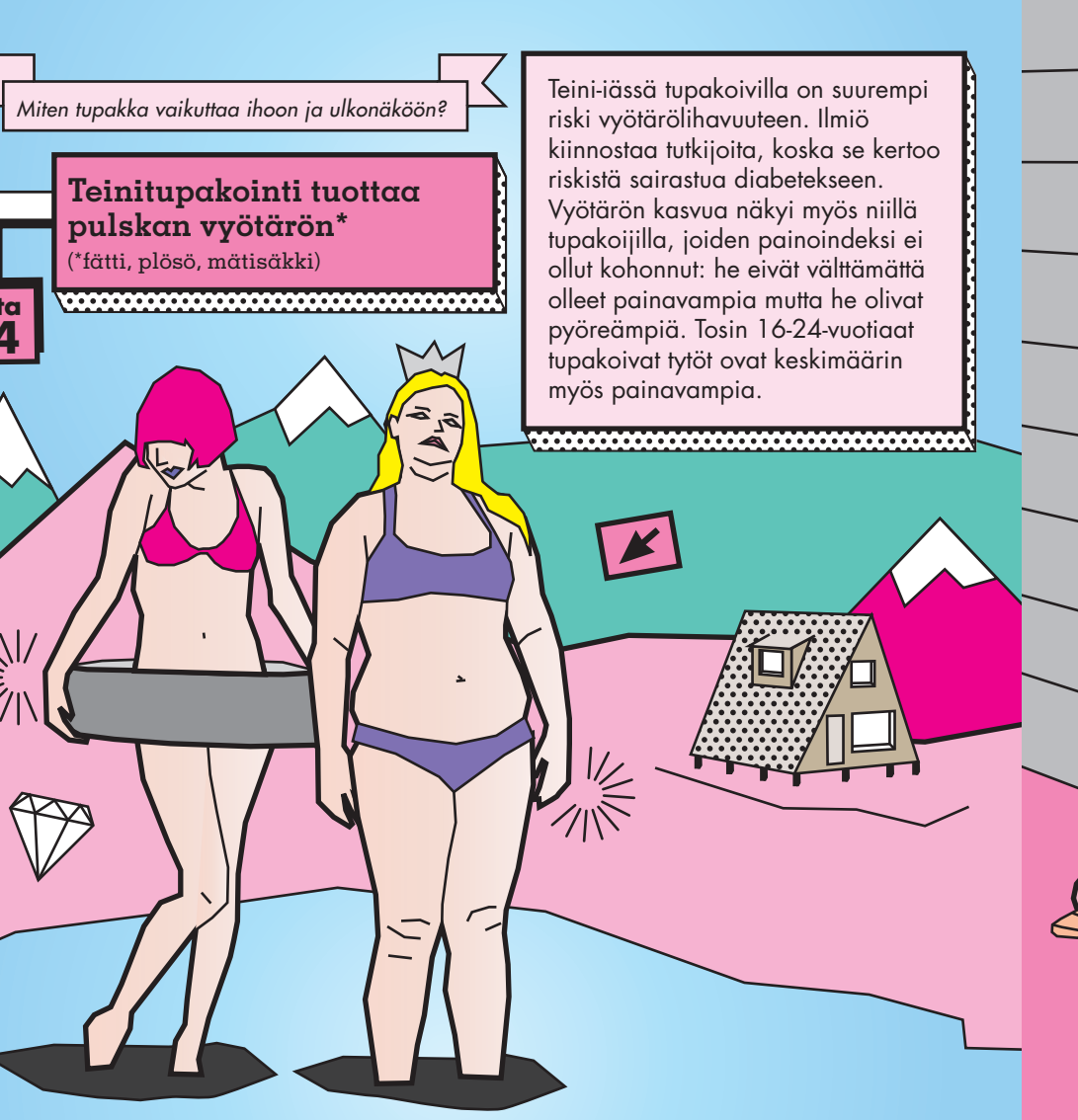


Miten tupakka vaikuttaa ihoon ja ulkonäköön?

Tupakka lisää ryppyjä*
(*kurtut, mummonaama, autiomaaiho)

Fakta # 3

Tupakointi pilaa ihon elastiinia ja kollageenia - juuri niitä samoja aineita, joita ryppyrasvaiminoksissa hehkutetaan. Niinpä tupakoijan ihosta katoaa kimmoisuus ja kiinteys. Se rypistyy. Ihon vanhenemisesta kertoo, että noin askin päivässä polttaneilla naisilla löytyi 5-kertainen määrä ryppyjä tupakoimattomiin verrattuna.

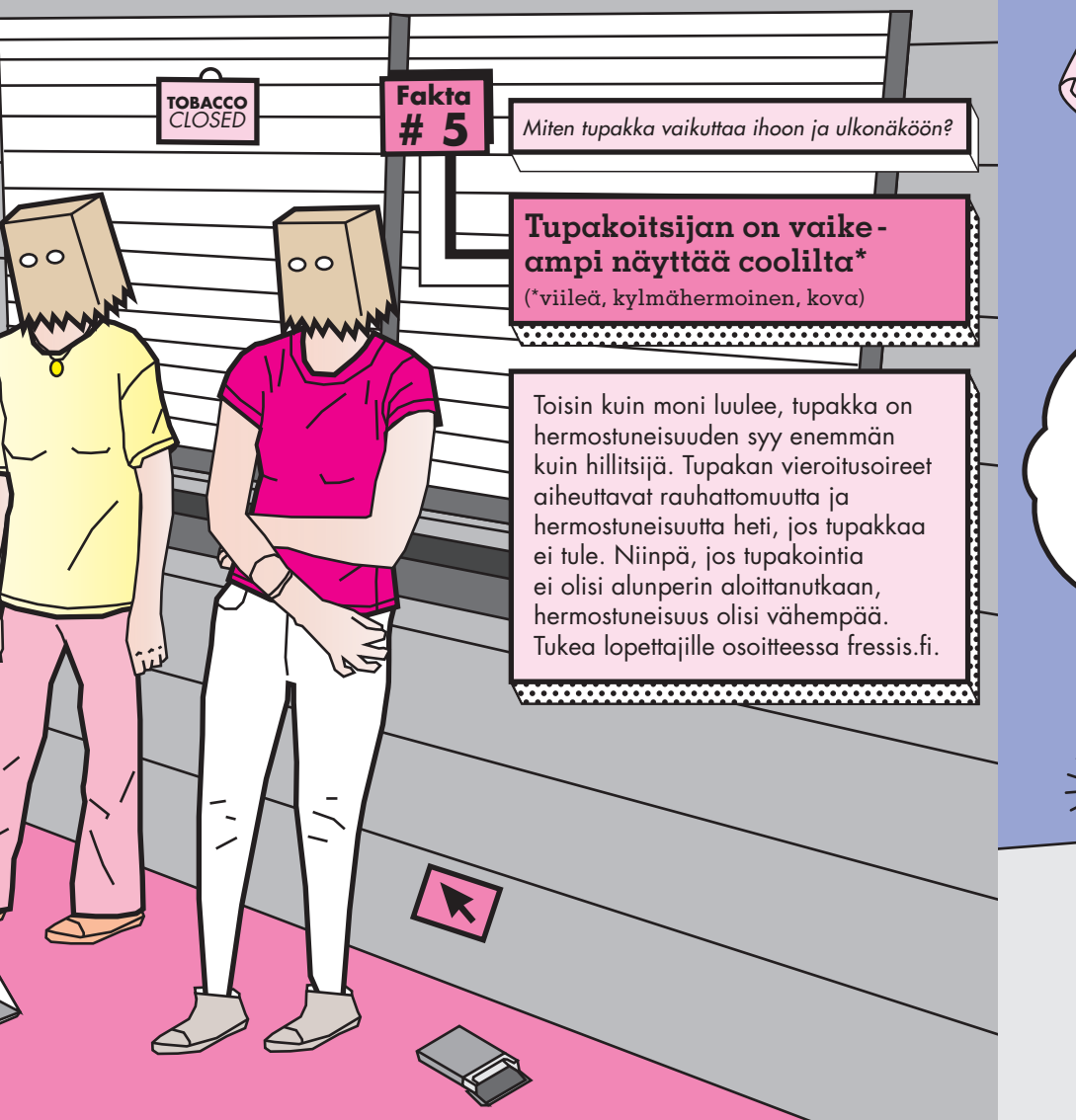


Miten tupakka vaikuttaa ihoon ja ulkonäköön?

Teinitupakointi tuottaa pulskan vyötärön*
(*fätti, plösö, mätisäkki)

Fakta # 4

Teini-iässä tupakoivilla on suurempi riski vyötärölihavuuteen. Ilmiö kiinnostaa tutkijoita, koska se kertoo riskistä sairastua diabetekseen. Vyötärön kasvu näkyi myös niillä tupakoijilla, joiden painoindeksi ei ollut kohonnut: he eivät välttämättä olleet painavampia mutta he olivat pyöreämpiä. Tosin 16-24-vuotiaat tupakoivat tytöt ovat keskimäärin myös painavampia.



Miten tupakka vaikuttaa ihoon ja ulkonäköön?

Tupakoitsijan on vaikeampi näyttää coolilta*
(*viileä, kylmähermoinen, kova)

Fakta # 5

Toisin kuin moni luulee, tupakka on hermostuneisuuden syy enemmän kuin hillitsijä. Tupakan vieroitsoireet aiheuttavat rauhattomuutta ja hermostuneisuutta heti, jos tupakkaa ei tule. Niinpä, jos tupakointia ei olisi alunperin aloittanutkaan, hermostuneisuus olisi vähempää. Tukea lopettajille osoitteessa fressis.fi.



Miten tupakka vaikuttaa ihoon ja ulkonäköön?

Tupakoiva näyttää vähemmän kiinnostavalta*
(*hotti, kuuma, pantava, 'ton kaa')

Fakta # 6

Eräs professori kävi läpi 130 000 kuvaa netin sinkkupalvelussa. Vain 2 sadasta klikatuimmasta kuvasta oli tupakoimattomista 75 % pitää tupakointia "turn offina" ekoilla treffeillä ja itse tupakoivistakin 20 % on samaa mieltä. Vaikka flaksi kävisi, tupakansavu alistaa emäntulehduksille ja pahanhajuiselle valkovoudolle. Ja vielä naulana arkkuun: jopa 20 % on jättänyt kumppaninsa tupakoinnin takia.

Miten tupakka vaikuttaa suvunjakamiseen?

Nikotiini heikentää erektiota*
(*heijari, jöpö, tana, seisokki)

Fakta # 1

Erektio syntyy, kun veri virtaa peniksen paisuvaikudoksiin ja saa sen jäykistymään. Nikotiini pienentää veren virtausta erityisesti peniksen suonissa, sillä ne ovat hyvin ohuita. Se, että juuri nikotiini heikentää erektiota, on voitu osoittaa sekä eläinkokeissa että ihmisillä.

Miten tupakka vaikuttaa suvunjakamiseen?

Impotenssin* syy on harvoin pään sisällä
(*letku, sähly, tuhkamuna)

Fakta # 2

Impotenssi tarkoittaa yleensä sitä, että penis ei jäykisty. Aiemmin luultiin, että se johtuisi lähinnä henkisistä asioista. Nykyään tiedetään, että puolet impotenssista johtuu erilaisista verisuoniston ja hermoston häiriöistä. Niiden aiheuttajana tupakka on tärkeimpiä vaaratekijöitä. Selvästi henkisistä syistä johtuvaa impotenssia on vain seitsemäsosalla.

Miten tupakka vaikuttaa suvunjakamiseen?

Tupakka heikentää siemennesteen* laatua
(*mällit, piimät, baby juice)

Fakta # 3

Tupakan myrkyt vähentävät siittiöiden määrää ja liikkuvuutta sekä saattavat vahingoittaa siittiöiden rakennetta. Nykyisin hedelmättömyyden takia hoitoon tuleville annetaan ensimmäiseksi ohjeet tupakoinnin lopettamiseksi.

Fakta # 4

Miten tupakka vaikuttaa suvunjakamiseen?

Tupakka vähentää seksiä*
(*sexi, sänkypuhat, nusaattelu)

Tupakoivilla miehillä on jopa puolet vähemmän yhdyntöjä. Amerikkalaisessa tutkimuksessa oli 290 pariskuntaa, joista puolet polttivat ja puolet eivät. Tupakoijat harrastivat seksiä keskimäärin 5,7 kertaa ja tupakoimattomat 11,6 kertaa kuukaudessa. Ei ihme, sillä tupakkasankareilla on myös kaksi kertaa enemmän erektiohäiriöitä.

Fakta # 5

Miten tupakka vaikuttaa suvunjakamiseen?

Tupakka heikentää flaksia*
(*kyky löytää parittelukumppani)

Monet tupakoinnin vaikutukset ovat arkisia: väsymys, päänsärky, yskä, limaneritys, kalpeus, haju ja ihomuutokset. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, kuinka kiinnostavia me olemme vastakkaisen sukupuolen silmissä. Niinpä myös Dateline-palvelun epätoivoisimpien valittajien profiilista löytyi yleensä maininta 'innokas tupakoija'.

Fakta # 6

Miten tupakka vaikuttaa suvunjakamiseen?

Tupakoinnin lopettaminen potenssilääkkeenä*
(*poronsarvijaue, lemmenpilleri)

Lopettamisen vaikutukset alkavat näkyä välittömästi. Henki kulkee ja veri kiertää paremmin - myös penikseen. Eräessä tutkimuksessa 20 kyytöntä tupakoivaa miestä lopetti tupakoinnin. Muutaman kuukauden kuluessa heistä lähes puolet saattoi aloittaa normaalin sukupuolielämän. Apua lopettamiseen eli ilmaista potenssilääkettä osoitteesta fressis.fi.

