

# Sigara Kırışıklıkları Artırıyor

Pınar Dündar [ TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Her ne kadar kalıtsal özelliklerimiz görünüşümüzde etkili olsa da yaşlı görünmemizde sigara içme, alkol kullanımı, güneş ışınlarına maruz kalma sıklığı, hızlı kilo alıp verme gibi pek çok etken rol oynar. Sigara içme alışkanlığının ortalama yaşam süresini kısalttığı ve pek çok sağlık sorununa neden olduğu konusunda şimdye kadar pek çok şey duymuşsunuzdur. İnsanların daha yaşlı görünmesine neden olması ise bu alışkanlığın bir diğer sonucu. Sigara bu duruma çeşitli şekillerde yol açıyor.

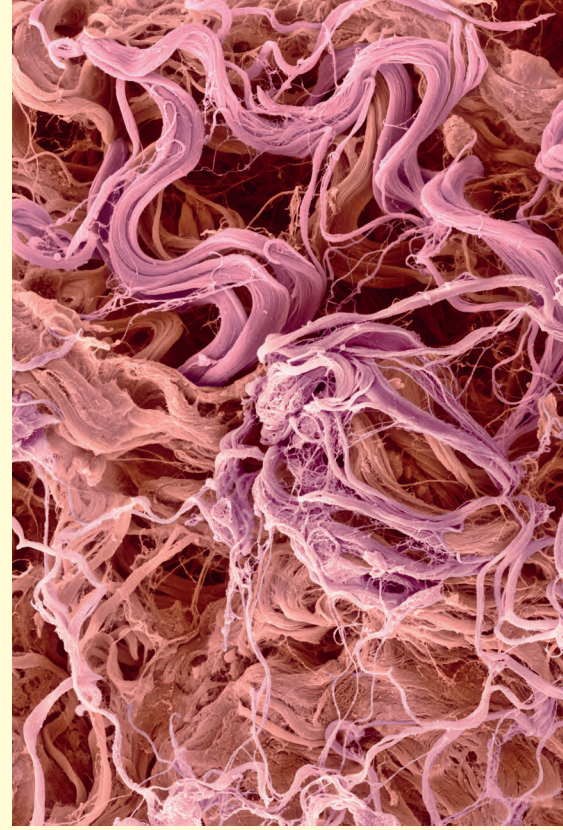
Öncelikle sigara içmek tıp dilinde vazokonstrüksiyon olarak bilinen damar büzülmesine neden olur. Kan damarlarının büzülmesi vücuda daha az kan yayılmasına yol açar. Oksijen tüm vücuda kan yoluyla taşındığından, bu durum

derinize daha az oksijen gitmesi anlamına gelir. Ancak deri hücreleri kendilerini yenilemek için oksijene ihtiyaç duyar. Deriye oksijen iletiminin azalması hücrelerin işlevini tam olarak yerine getirememesine neden olur ve deride gözle görülür olumsuz değişimler meydana gelir.

Buna ek olarak sigara içmek, kandaki alyuvarların (kırmızı kan hücrelerinin) azalmasına yol açar. Bu da derinin rengini kaybetmesine, soluk görünmesine sebep olur.

Sigaranın erken yaşlanmaya yol açmasındaki bir diğer etken ise vücuttaki kolajen üretiminin azalmasına neden olması. Lifli yapıda bir tür protein olan kolajen erken yaşlarda kemik, kas ve deride bol miktarda bulunur ve vücuttaki dokuların sağlam bir şekilde birbirine tutunmasını sağlar.

Kimi şanslı insanlar olduklarından daha genç görünürken kimileri ise daha yaşlı görünür. Ancak bu durumun altında yatan neden yalnızca şans değil. Genç görünmek biraz da bizim elimizde.



Deride bulunan kolajen liflerinin taramalı elektron mikroskobu altındaki görüntüsü. Vücuttaki en yaygın protein olan kolajen dağınık, ip benzeri lifler halinde vücuda yayılmıştır. Bu lifler koptuğunda cilt elastikiyetini kaybeder ve kırışıklıklar oluşur.



Yukarıdaki fotoğrafta gördüğünüz kardeşlerin her ikisi de sigara kullanmış. Tek fark sağdaki kardeşin, soldakinden 14 yıl daha uzun süre sigara kullanmış olması. Ancak bu “küçük” ayrıntı görünürde çok şeyi değiştiriyor.



Bu ikiz kardeşlerden sizce hangisi sigara kullanmış? Burundan ağıza doğru inen derin kırışıklıklardan da anlaşılacağı üzere tabii ki sağdaki.



Sigaranın yüzde yarattığı etkinin bir örneği daha. Sağdaki fotoğraf 29 yıldır sigara içen kardeşin, soldaki ise hiç sigara içmemiş ikizinin.

Bu özelliğiyle bir anlamda vücudun yapıstırıcısıdır. Cildimizin sıkılığı ve esnekliği, derimizdeki kolajen miktarına bağlıdır. Daha az kolajen daha fazla kırışıklık oluşması, ciltte daha kolay yara oluşması ve bu yaraların daha geç iyileşmesi anlamına gelir.

Nitekim, 2013 yılında *Plastic and Reconstructive Surgery*'de yayımlanan bir araştırma bu durumu tek yumurta ikizleri üzerinde de kanıtlamış. Biri sigara kullanan, diğeri kullanmayan ya da biri diğerinden en az 5 yıl daha uzun süre sigara kullanan toplam 79 ikiz üzerinde yapılan araştırmada, ikizlerin daha uzun süre sigara içen tekinde cildin belirli bölümlerinde belirgin yaşlanma izleri görülmüş. Buna göre daha uzun süreli sigara içenlerde göz kapaklarının daha fazla sarktığı, burun ve dudak çevresinde yoğun kırışıklık olduğu ve göz altı torbalarının daha belirgin olduğu gözlenmiş. ■

#### Kaynaklar

Okada, H., Alleyen, B., Varghai, K. vd. “Facial Changes Caused by Smoking: A Comparison between Smoking and Nonsmoking Identical Twins”, *Plastic and Reconstructive Surgery*, Cilt 132, Sayı 5, s. 1085-1092, 2013. doi: 10.1097/PRS.0b013e3182a4c20a

<https://www.sciencephoto.com/media/316736/view>

<https://www.youtube.com/watch?v=bmf6vgQ8TZc>

