

طریح

روزنامه

تاریخ
۲۴
شهر یور
۱۴۰۰
چهارشنبه



خشکی پوست یک بیماری پوستی شایع است که هر ساله میلیون ها انسان را مبتلا می کند. خشکی پوست برای هر سنی ممکن است رخ دهد. خشکی پوست با احساس کشیدگی و زبری در پوست مشخص می شود ، که بعضی اوقات بعد از تماس با آب چه در حمام باشد و چه بعد شنا ، بدتر می شود.

ممکن است پوست شما خارش داشته باشد و علائم پوسته پوسته شدن یا سوزش را نشان دهد. ممکن است لک های قرمزی در مناطقی از پوست مشاهده شود که که گاهی کدر و خاکستری رنگ هستند. در موارد شدید ، حتی ممکن است نواحی از پوست دچار ترک های عمیقی شوید که با خارش و تحریک خونریزی می کنند. اگرچه داشتن خشکی پوست بسیار رایج است ، به این معنی نیست که به راحتی هم می شود با آن کنار آمد.

آیا ژنتیک در خشکی پوست نقش دارد؟

خشکی پوست مانند آکنه غالباً ارثی است و اگر هر یک از والدین شما از این مشکل رنج می برند ، احتمالاً با این مسئله روبرو خواهید بود. از جمله شایع ترین بیماری ارثی که با خشکی پوست تظاهر می کند Ichthyosis vulgaris (ایکتیوزیس ولگاریس) است که باعث پوسته پوسته شدن جلو پا می شود ، در صورتی که این پوسته پوسته شدن ناشی از خشکی نیست ، بلکه ناشی از ریزش سلول های قدیمی پوست است . درست است که شما نمی توانید ژنتیک خود را تغییر دهید اما با مراقبت های روزانه می توانید خشکی پوست خود را کنترل کنید و به تدریج با پیدا کردن عوامل خشکی پوستتان و تلاش برای برطرف کردنشان می توانید هرچه بیشتر به درمان آن کمک کنید.

عادات مربوط به استحمام خود را تصحیح کنید

اگر عادت به دوش گرفتن با دوش آب گرم دارید باید بدانید که می توانید به پوست خود آسیب جدی وارد کنی حتی اگر پوستتان نرمال باشد .

دوش آب گرم ، بعد از یک روز کاری سخت، وقتی احساس خستگی شدیدی در بدن دارید و یا در روزهای سرد زمستان می تواند احساس شگفت انگیزی داشته باشد ، اما پوست شما با زمان زیادی که در حمام صرف می کنید ، چربی طبیعی (sebum) خود را از طریق منافذ از دست می دهد . این چربی لایه محافظتی روی پوست در برابر آلودگی ها و رادیکال های آزاد ایجاد می کند . همانطور که این چربی می تواند منجر به جوش و آکنه شود ، اما در صورت از دست دادن آن ، پوست مستعد آلودگی های باکتریایی و عفونی و آسیب در برابر نور آفتاب و اشعه ما خواهد شد و می تواند پوست را خشک و شکننده کند. از طرف دیگر اگر پوست نرمال تا چربی داشته باشید بدون لایه محافظ چربی و پروتئین ، پوست واکنش نشان داده و چربی بیشتر و اضافه تری تولید می کند که باعث روغنی و براق شدن پوست شده و منافذ را می بندند و می تواند پوست را خشک و شکننده کند.

پس چاره کار چیست؟ خیلی ساده است، زمان حمام خود را به پنج دقیقه محدود کنید که به نظر می رسد زمان کافی برای تمیز کردن بدون خشک شدن پوست شما باشد.به جای آب گرم با آب ولرم استحمام کنید که به مراتب آسیب کمتری بر روی پوست دارد.

اما زمان حمام و دمای آب تنها عوامل مؤثر بر روی پوست شما نیست. تاثیر نیکین یا شربنده حمام را بر روی خشکی بدنتان نادیده نگیرید. بهترین و سازگارترین نوع صابون برای شما صابون‌های ملایم و آب رسان مثل صابون‌های کرم‌دار و گلیسرین است.

گلیسرول در ترکیب صابون ، رطوبت پوست را کامل کرده و احساس خشکی و ترک پوست را رفع می کند .

پس افراد دارای پوست خشک تحت هیچ شرایطی نباید از صابون‌های سخت که حاوی انبوهی از مواد معدنی و شیمیایی است، استفاده کنند.

اگر پوست خشکی دارید ، ممکن است وسوسه شوید که پوسته های آزاردهنده صورت و بدنتان را با لیف یا اسفنج از بین ببرید. متأسفانه ، این امر می تواند به جای مفید بودن ، صدمه بیشتری وارد کند و بهترین راه برداشتن آرام پوسته ها با دست است .

پس از بیرون آمدن از حمام ، پوست خود را بدون کشیدن حوله روی پوست و فقط با ضربه‌های ملایم خشک کنید و بگذارید رطوبت پوست شما تا حد امکان با هوا خشک تا رطوبت طبیعی پوست حفظ شود . کشیدن حوله روی پوست حساس باعث تحریک بیشتر نواحی خشک می شود.

از مرطوب کننده مناسب استفاده کنید

اگر از پوستی ، پوسته پوسته و خشک رنج می برید ، گزینه های درمانی و نکات مربوط به مراقبت زیادی از پوست وجود دارد که باید مد نظر قرار دهید ، اما هیچ چیز مهمتر از مرطوب کردن نیست. حتی آنهایی که پوست خیلی خشکی نیز ندارند باید از مرطوب کننده روزانه استفاده کنند.

مرطوب کننده خود را بر اساس نوع پوست خود انتخاب کنید.

افرادی که پوستشان بیش از حد خشک است باید از کرم های سنگین تر و حاوی اسید لاکتیک و اوره استفاده کنند که رطوبت پوست را به حداکثر برساند.بعد از حمام حتما از نرم کننده استفاده کنید. بهترین زمان برای استفاده از لوسیون ۳ تا ۵ دقیقه بعد از حمام کردن است. در این بازه زمانی پوست هنوز مرطوب است. ضمن این که حضور رطوبت در زمان اعمال لوسیون می تواند خشکی را به صورت عمقی درمان کند. ممکن است لازم شود در فصول مختلف از مرطوب کننده های مختلف استفاده کنید، به طور مثال در زمستان از کرم های سنگین تر و در تابستان از کرم های سبک تر.

آیا فکر می کنید درمان آکنه شما خیلی سخت است؟

تعجب نکنید که گاهی افراد با پوست خشک ، با آکنه نیز مواجه می شوند که عمدتاً ناشی از مراقبت های پوست نادرست است.

افرادی که با آکنه و پوست خشک سروکار دارند باید با دقت بیشتری از محصولات درمانی آکنه استفاده کنند. بسیاری از محصولات ضد

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: خشکی پوست

همه چیز درباره خشکی پوست

دکترلیلیزا

مویز سیاه، شاتوت، تمشک، آبالو، گیلاس و انگور منابع غنی از فلاوونوئیدها هستند.

– **ویتامین E:**

حالت عضلات و بافت های بدن را حفظ می کند و از چین و چروک و پیری زودرس پوست جلوگیری می کند، از خشکی پوست، ایجاد لکه های قهوه ای، ریزش مو و شوره سر جلوگیری می کند، به گردش بهتر خون کمک می کند و جای زخم را بهبود می بخشد.

تحقیقات نشان داده که دریافت مقادیر بالای ویتامین E تکثیر سلول‌های بدن را دو برابر می کند و در نتیجه فرآیند پیری را کند می‌سازد و از چین و چروک زودرس جلوگیری می کند.

البته چون ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است، باید قرص آن را تحت نظر پزشک مصرف کرد، زیرا مقادیر بالای آن ایجاد مسمومیت می کند.

منابع غذایی ویتامین E عبارتند از: نان سبوس دار، غلات سبوس دار، جوانه گندم، شیر، دانه جوانه زده، کلم بروکلی، کره حیوانی، زرده تخم مرغ، جگر، زیتون، دانه آفتابگردان، آجیل، روغن های مایع گیاهی مثل روغن جوانه گندم، سویا، بادام، گردو، فندق و ذرت.

عوارض احتمالی خشکی پوست چیست؟

عوارض گاه به گاه خشکی پوست و خارش، عفونت باکتریایی ثانویه است. عفونت ممکن است خفیف بوده و خود به خود حل شده یا ممکن است شدیدتر شده و نیاز به درمان با آنتی بیوتیک داشته باشد. خارش شدید منجر به تکرار خارش شده و چرخه خارش–خارش را ایجاد کند. به دلیل وجود این چرخه خارش، ممکن است برخی از مناطق پوست به دلیل مالش زیاد بسیار ضخیم شوند. مالش پوستی تکرار شده در یک منطقه، ممکن است منجر به یکی از دو وضعیت موضعی مزمن پوستی به نام لیکن سیمپلکس مزمن (LSC) و خارش ندولار شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

به طور کلی ، خشکی پوست دلیل اصلی نگرانی نیست ، اما مواردی وجود دارد که دیدن آنها توسط یک پزشک متخصص ایده خوبی است. اگر هر یک از موارد زیر را تجربه کردید ، ممکن است لازم باشد به پزشک مراجعه کنید:

پوست شما آتقدر خارش دارد که در خواب شما اختلال ایجاد می کند به دلیل خارش و ایجاد ترک های پوستی ، زخم های باز دارید نواحی بزرگی روی پوست شما وجود دارد که در اثر پوسته پوسته شدن نازک و حساس شده

پوست شما به درمان های خانگی پاسخ نمی دهد

علل اساسی و پنهان خشکی پوست



گاهی اوقات خشکی پوست می تواند نشانه ای از وضعیت داخلی بدن باشد. به عنوان مثال، با بالا رفتن سن، ورود به دوره یائسگی و تغییراتی هورمونی پوست بیشتر در معرض خشکی قرار می گیرد و گاهی اوقات پوست خشک صرفاً علامتی از مشکل اساسی است. اگر شما هر یک از علائم ذکر شده در بالا را دارید ، مهم است که علت ، تشخیص داده شود تا اطمینان حاصل کنید که بیماری خاصی وجود ندارد از جمله

دیابت

پسوریازیس

مشکلات کلیوی

مشکلات تیروئید

سوء تغذیه (به عنوان مثال کمبود ویتامین A)

درماتیت آتوپیک

انواع پوست خشک

درماتیت تماسی:

درماتیت تماسی زمانی ایجاد می شود که پوست شما با چیزی تماس برقرار کرده، واکنشی نشان دهد، که باعث التهاب موضعی می شود. تحریک درماتیت تماسی زمانی اتفاق می افتد که پوست شما در معرض یک عامل شیمیایی تحریک کننده مانند سفید کننده قرار بگیرد ، درماتیت تماسی با آلرژی تماسی زمانی ایجاد می شود که پوست شما در معرض یک ماده که شما به آن آلرژی دارید، قرار بگیرید، مانند نیکل.

درماتیت سبورئیک :

درماتیت سبورئیک زمانی رخ می دهد که پوست روغن زیادی تولید کند. به صورت پثورات و جوش ها و لکه های قرمز و پوسته شده، بر روی پوست سرتان ظاهر می شوند ، این نوع درماتیت در نوزادان شایع است.

درماتیت آتوپیک:

درماتیت آتوپیک نیز به عنوان آگزما شناخته می شود. یک بیماری پوستی مزمن که موجب پوسته پوسته شدن پوست شما می شود که در میان کودکان و افراد جوان شایع است.

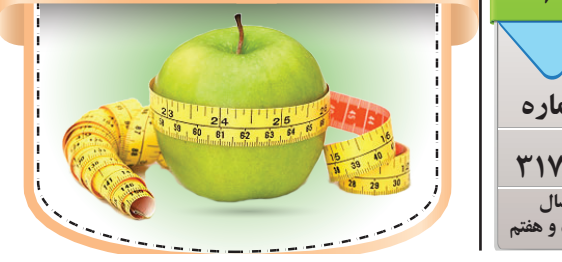
آیا داروها باعث خشکی پوست می شوند؟

داروهایی که برای بیماری هایی مانند فشار خون بالا (مانند دیورتیک ها یا ادرار آور) ، کاهش کلسترول ، آلرژی و آکنه (مانند رتینوئیدها ، ایزوترتینوئین و بنزوئیل پراکسید) تجویز می شوند نیز ممکن است پوست را خشک کنند.

درمان های خانگی برای خشکی پوست

ترکیبات زیادی در طبیعت وجود دارند که برای درمان خشکی پوست مفید است و ما فقط چند مورد آنها را که عموماً در دسترس هستند و به صورت ماسک های خانگی قابل استفاده هستند معرفی می کنیم :

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۱۷۳
سال
بیست و هفتم



روغن زیتون :

استفاده از روغن زیتون به عنوان مرطوب کننده روزانه و ماساژ آن بر روی نواحی خشک بدن قبل از دوش گرفتن می تواند کمک کننده باشد.

همچنین می توانید روغن زیتون را با ماسک ها و اسکراب های خانگی ترکیب کرده و بعد از حمام و دو بار در هفته استفاده کنید

روغن نارگیل :

روغن نارگیل پوست را مرطوب و یک لایه محافظ را در سطح پوست تشکیل می دهد در نتیجه از کم شدن رطوبت در محیط جلوگیری می کند . وزن مولکولی کم آن کمک می کند تا نفوذ عمیقی به پوست داشته و آن را مرطوب نگه دارد.

اشعه آفتاب یکی از دلایل اصلی برای پوست های خشک است و روغن نارگیل آسیب های پوستی و خشکی ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید را تسکین می دهد. می توانید روزانه روغن نارگیل گرم را به تمام بدن خود بمالید یا بعد از حمام هنگامی که پوست هنوز گرم است، روی نواحی خشک بدن بمالید زیرا در این صورت روغن نارگیل جذب بیشتری دارد .

روغن بادام :

روغن بادام محتوی اسید چرب بالائری نسبت به هر روغن دیگری است و غنی از ویتامین های E و B۱،B۲،A،B1 و E، علاوه زینک، منیزیم و کلسیم است ، بنابراین یک مرطوب کننده قوی است. در عین حال بطور شگفت آوری سبک و غیر چرب است. رطوبت پوست را حفظ می کند و در درمان خشکی، التهاب و خارش پوست مؤثر است

به آرامی کمی روغن بادام خالص را گرم کنید.

بدن خود را به آرامی با روغن گرم نیم ساعت قبل از دوش گرفتن، ماساژ دهید ، پس از حمام، هنگامی که پوست شما هنوز مرطوب است، کمی مرطوب کننده سبک بزنید. قبل از رفتن به رختخواب، یک لیوان شیر گرم را با یک قاشق چای خوری روغن بادام بخورید. این کار را هر شب برای داشتن پوستی سالم و همچنین خوابی آرام، انجام دهید.

شیر :

شیر حاوی ویتامین‌های E و D. A می باشد که برای بدن فوق العاده مفید و ضروری هستند. بسیاری از محصولات مراقبت از پوست حاوی همین موادی هستند که در شیر یافت می شود.

حمام با شیر برای پوست عالی است . یکی از مزایای اصلی حمام با شیر این می باشد که پوست بدن را مرطوب می سازد . در واقع، چربی پروتئین موجود در شیر ، پوست شما را هیدراته کرده و رطوبت آن را حفظ می کند.

می توانید پنجه آغشته به شیر را به نواحی خشک صورت و بدنتان بمالید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند و سپس بدن خود را با آب سرد شستشو دهید. این درمان را دو بار در روز می توانید استفاده کنید.

عسل :

عسل پاک کننده‌ای قوی است و پوست و سلول‌های خشک و مرده را از بین می‌برد و به علت خاصیت مرطوب‌کنندگی و تقویتی در ساخت کره‌ها و ماسک‌های خانگی برای شفافیت و درخشندگی صورت کاربرد فراوان دارد.

خوب است بدانید که ترکیبات عسل می‌تواند برای پوست و مو مهم مفید باشد. عسل سرشار از آنتی اکسیدان ها ، آنتزیم ها و سایر مواد مغذی است و رطوبت لازم را برای پوست فراهم می کند و یکی از بهترین درمان ها برای رفع خشکی پوست است.

آلونه ورا ، آووکادو و خیار :

اگر پوست صورت شما خشک است، آلونه ورا یک گیاه فوق العاده برای آبرسانی به پوست صورت می باشد. شما می توانید تاثیر آن را بلافاصله بعد از چند دقیقه ماندن روی پوست خود احساس کنید. آلوورا حاوی پلی ساکارید هایی است که پوست را آبرسانی می کند، دارای خواص ضد التهاب است و باعث تسکین دادن به خارش و سوزش های پوستی می شود. همچنین سرشار از ویتامین‌های E ، A، B، C، D، و دارای مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و زینک است. می توانید از ژل آلونه ورا به صورت ترکیبی برای ساخت ماسک آلوورا با ماده دیگری مخلوط کنید و با آن انواع اقسام ماسک صورت را بسازید

آووکادو خواص بی شماری برای پوست دارد به همین دلیل در بسیاری از کرم های پوستی و درمانی از آن استفاده می شود. این میوه جادویی، حاوی ویتامین‌های A، C، E و آنتی اکسیدان ها یعنی دقیقاً فاکتور های لازم برای داشتن یک پوست شاداب و بی نقص می باشد. استفاده از آووکادو به طور مستقیم بر روی پوست یکی از روش‌های درمانی برای زیبایی می‌باشد ولی اکنون بسیاری از افراد پی برده‌اند که فقط با خوردن این میوه نیز نتایج بسیار بهتری برای درمان بیماری‌شان بدست خواهند آورد. از این میوه نیز می توانید به صورت خوراکی یا در ترکیب با ماسک های خانگی استفاده کنید

خیار به خاطر اثرات خنک کننده و آبرسانی قوی پوست در درمان آگزما، ترک پوست و رفع خارش بسیار موثر است . این ماده ارزان و در دسترس برای انواع پوست و برای مشکلات مختلف پوستی بسیار مفید می باشد و توصیه می شود حتی اگر مشکل پوستی ندارید از آن به صورت ترکیبی با مواد دیگر یا به تنهایی به صورت حلقه های ورقه شده به عنوان یک ماسک برای لطافت و شادابی پوستتان استفاده کنید.

تخم مرغ :

زرده تخم مرغ سرشار از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تامین می کند. همچنین مواد مغذی موجود در زرده تخم مرغ برای تغذیه لطافت و رطوبت پوست بسیار مفید است.

درمان دارویی

درمان های دارویی زیادی برای خشکی پوست در بازار عرضه شده که براساس علت و شدت توسط پزشک متخصص تجویز می شود بنابراین توصیه می شود بدون مشورت با پزشک مصرف استفاده نکنید.