



تاریخ
۲
مرداد
۱۴۰۱
یکشنبه

## علت و درمان پیری زودرس پوست چیست؟



و کربوهیدرات های تصفیه شده می‌تواند به مرور زمان به پوست شما آسیب برساند.

**مصرف الکل و کافئین**

نوشیدن بیش از حد الکل، بدن را کم آب می‌کند. با گذشت زمان، این کمبود آب بدن باعث افتادگی و از بین رفتن فرم پوست می‌شود. کافئین ممکن است تأثیر مشابهی داشته باشد، اگرچه تحقیقات متناقضی در مورد این‌که کم آبیا مصرف روزانه قهوه باعث ایجاد چین و چروک می‌شود وجود دارد.

**محیط**

لکه‌های رنگدانه‌ای و چین و چروک‌ها می‌توانند توسط آلاینده‌های محیطی ایجاد یا بدتر شوند.

از آن‌جا که پوست شما مستقیماً با محیط اطراف شما تماس می‌گیرد، منافذ پوستی شما در معرض سموم و آلاینده‌های موجود در محیط قرار می‌گیرد.

**فشار روحی**

یک سبک زندگی پرترشن می‌تواند باعث تغییرات التهابی در بدن شما شود همچنین به عادات خواب شما آسیب برساند. با استناد به یک منبع مطمئن هورمون‌های استرس و ایجاد التهاب می‌توانند بدن شما را سریع‌تر پیر کنند.

**آن‌چه شما می‌توانید جهت مقابله با پیری زودرس انجام دهید**

هنگامی که علامت پیری را مشاهده کردید، گام هایی را در جهت حل ودرمان تغییرات بدن خود بردارید با اجازه دهید به صورت طبیعی روند خود را طی کند.

روش صحیح یا غلطی در جهت درمان و جلوگیری از پیر شدن وجود ندارد. هر کاری که انتخاب می‌کنید با بدن خود انجام دهید کاملاً به خود شما بستگی دارد.

**اگر لکه‌های خورشیدی دارید**

اگر لکه‌های خورشیدی را بر روی پوست خود مشاهده می‌کنید، به منظور رد سایر بیماری‌های پوستی به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

پس از اطمینان از این‌که با چه بیماری سر و کار دارید، تحقیق و بررسی نمایید که جهت درمان و جلوگیری از آن، می‌بایست چه تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

برای محافظت از خود در برابر اشعه ماورا بنفش، به طور روزانه از ضد آفتاب حداقل SPF ۳۰ استفاده کنید و در صورت امکان کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید. پوشاندن دست و صورت با لباس و ضد آفتاب در هنگام بیرون رفتن می‌تواند از بروز لکه‌های بعدی جلوگیری کند.

همچنین این احتمال وجود دارد جهت کمرنگ کردن لکه‌های خورشیدی، آن‌ها را به صورت موضعی درمان کنید. آلوئه ورا، ویتامین C و محصولات حاوی آلفا هیدروکسی اسید “alpha hydroxy acid” ممکن است به درمان لکه‌های خورشید کمک کنند.

اگر این موارد موثر نباشند، درمان بالینی پیشنهاد شده جهت برطرف کردن لکه‌های خورشیدی شامل نور درمانی پالسی، سرما درمانی و لایه برداری شیمیایی است.

**اگر شما دست‌های چروک و بد فرمی دارید**

اگر به نظر می‌رسد دستان شما بی روح، دارای پوستی نازک، شکننده و با رگ‌های برجسته و قابل مشاهده است، مرطوب سازی آن‌ها را به طور مرتب شروع کنید.

در این شرایط شاید وقت آن رسیده باشد که محصول جدیدی را امتحان کنید که بر روی هیدراتاسیون و آب رسانی پوست شما متمرکز باشد. همچنین ممکن است بخواهید ضد آفتاب با حداقل SPF ۳۰ در دستان خود بزنید.

اگر دستان شما به طور مرتب در خانه یا در اثر کارهایی که انجام می‌دهید، در معرض مواد شیمیایی و آلاینده‌های خانگی است، به طور کلی نمی‌توان جلوی تاثیرات منفی و قرار گرفتن در برابر این موارد را گرفت.

در عوض تغییرات کوچکی مانند پوشیدن دستکش هنگام شستن ظرف‌ها یا هرس علف‌های هرز باغچه ایجاد کنید.

درمان‌های بالینی برای دستانی که پیر شده‌اند شامل لایه برداری شیمیایی، فیلرهای “fillers” پوستی و لیزر درمانی است.

اگر التهاب یا هایپرپیگمنتیشن دارید.

اگر روی قفسه سینه خود تغییر رنگ دارید، در هر لحظه از آن قسمت از بدن خود در برابر آفتاب محافظت کنید.

هر روز از ضد آفتاب با حداقل SPF ۳۰ استفاده کنید و به پوشاندن قسمت‌هایی از پوست آسیب دیده بپردازید.

به عوض مکرر محل را مرطوب کرده و سعی کنید لوسیون‌های حاوی ویتامین C یا رتینوئیدها “retinoids” پیدا کنید.

محصولاتی وجود دارند که پزشک برای درمان هایپرپیگمانتاسیون در ناحیه قفسه سینه شما تجویز می‌کند. با گذشت زمان استروئیدهای خفیف و عوامل سفید کننده می‌توانند باعث از بین رفتن رنگ‌های هایپرپیگمنتیشن شوند.

**اگر پوست خشک یا خارش دار دارید**

اگر پوست شما پوسته پوسته و خشک شده یا خارش دارد، شما می‌توانید با یک متخصص پوست صحبت کنید و سایر بیماری‌ها و مشکلات سلامتی را بررسی نمایید.

هنگامی که به طور دقیق مشخص شود که پوست خشک شده شما نشانه پیری است و نه علامت چیز دیگری، بر روی عوامل و شرایط سبک زندگی تمرکز کنید.

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: دلایل پیری زودرس پوست

صفحه
۶
شماره
۳۴۱۰
سال
بیست و هشتم



### علت پیری زودرس و جلوگیری از آن



برساند.

مصرف الکل و کافئین نوشیدن الکل بیش از حد بدن شما را آب بدن می‌کند. با گذشت زمان ، این کم آبی می‌تواند باعث لکه و از بین رفتن پوست شما شود.

فشار: یک سبک زندگی استرس زا می‌تواند یک واکنش التهابی در بدن شما ایجاد کند و به عادت های خواب شما آسیب برساند. هورمونهای استرس و التهاب می‌توانند احتمال ابتلا به پیری زودرس را افزایش دهند.

**نحوه جلوگیری از پیری زودرس**

برای جلوگیری و کاهش سرعت پیری زودرس بعد از شناخت آن ضروری است که اقدام درست برای درمان اتخاذ گردد. اگر فرد لکه های کبدی دارد، با مراجعه به یک متخصص پوست درمان لازم را

شروع کنید.

بدون ضدآفتاب نمانید: برای محافظت از خود در برابر اشعه ماوراء بنفش، روزانه حداقل از ضد آفتاب SPF ۳۰ استفاده نمایید و در صورت امکان در معرض آفتاب قرار نگیرید.

رژیم غذایی خود را اصلاح نمایید: آلوئه ورا، ویتامین C و محصولات حاوی آلفا هیدروکسی اسید تا حد بسیار زیادی از پیری زودرس جلوگیری می‌کنند. بزرگترین کاری که می‌توانید برای جلوگیری از علامت پیری زودرس انجام دهید. این است که به اندازه چهره خود به رژیم غذایی نیز توجه کنید. رژیم های غذایی شامل میوه و سبزیجات آبرسان در شفافیت و ورزش روزانه پوست بسیار مفید هستند.

عادت خوب را از یاد مبرید: اصلاح برخی عادات نیز در کاهش احتمال ابتلا به پیری زودرس بسیار مفید است از جمله اینکه حتماً قبل از خواب تمام آرایش را پاک کنید عادت های اشتشوی صورت شما می‌تواند در ظاهر پوست شما تأثیر بگذارد.

روزانه دو بار صورت خود را با استفاده از آب گرم و یک پاک کننده ملایم بشویید. قبل از خوابیدن مطمئن شوید که صورت شما فاقد آرایش پایه و سایر مواد باقیمانده است.

خوابتان درست باشد: یک برنامه خواب درست برای خود تنظیم نمایید؛ خواب برای تمام اعضای بدن شما از جمله پوست بسیار ضروری است زیرا فرصت ریکاوری را بدان ها می‌بخشد.

هیدراته بمانید: به این معنا که آب کافی بنوشید. کم آبی بدن باعث می‌شود چین و چروک ها سریع تر ظاهر شوند. روزانه ۸ فنجان آب نوشید تا بدن را هیدراته کنید.

فعال باشید: ورزش روزانه باعث افزایش گردش خون می‌شود که پوست را سالم تر می‌کند.

سیگار نکشید: اگر محافظت از پوست خود با ترک سیگار شروع کنید یک گام بسیار بزرگ خواهد بود. یک تحقیق نشان داده که تعداد بسیار زیادی از افرادی که سیگار ترک کرده اند متوجه بهبود ظاهر خود شده اند.

مدیریت استرس: باید روش ها و تکنیک هایی را بیابید و تمرین کنید که فشار را از روی روان شما بر می‌دارد . بهتر است یک تکنیک کاهش استرس پیدا کنید که برای شما مفید باشد و آن را به یک عادت تبدیل کنید. یوگا، علاوه بر این، خطوط و تغییر رنگ و مراقبه، مکانیسم های مقابله با استرس هستند که از پیری زودرس جلوگیری می‌کنند.

### شایع ترین علل پیری زودرس

این بدان معنا نیست که داشتن یک روز بد، چهره ای پر از چین و چروک به شما دست می‌دهد. اما اینکه بروز احساسات شما در اکثر مواقع با حرکات صورت در ارتباط هستند. این احساسات مثل خشم و عصبانی بودن می‌توند روی چین و چروک زودرس و عمق آنها موثر بشد.

**پیری زودرس، سیگار کشیدن و الکل**

همه ما می‌دانیم که استعمال دخانیات و مشروبات الکلی برای ما مفید نیست. آنها منجر به انواع بیماری‌ها می‌شوند و بدن ما را از مواد مغذی لازم محروم می‌کند. علاوه بر این، خطوط و تغییر رنگ یک سیگاری یا مشروبات الکلی در سراسر صورت آنها نمایان می‌شود. پوست برای اینکه جوان و سالم به نظر برسد به مقدار مشخصی از آبرسانی، کلاژن، الاستین و اکسیژن نیاز دارد.

افراد سیگاری چندین علامت پیری زودرس مانند خطوط ظریف در اطراف دهان، چین و چروک های عمیق پیشانی دارند. در این افراد کل بدن، از جمله پوست صورت، از اکسیژن کافی محروم است. با گذشت زمان ظاهر و احساس چهره یک فرد سیگاری قابل تشخیص است.

مصرف الکل می‌تواند اثرات دائمی بر روی بدن نیز ایجاد کند. گذشت، از اثرات مخرب بر روی کبد و کلیه ها، افراد که مشروب می‌نوشند، دارای پوستی هستند که به مرور تغییر رنگ داده، از نظر عضلانی ضعیف تر می‌شود. حتی اغلب رگ های خونی یا رگ های کوچک عنکبوتی در صورت آنها دچار پارگی می‌شود.

**پیری زودرس، خورشید**

قرار گرفتن بیش از حد در برابر اشعه خورشید می‌تواند روند پیری شما را به راحتی تسریع کند. آسیب های ناشی از نور خورشید علت شماره یک چین و چروک و پوستی است که به طور دائمی آسیب دیده است. لکه های پیری و سایر اشکال تغییر رنگ در اثر اشعه ماورا بنفش مضر خورشید، به طور جدی تشدید می‌شود. هنگامی که پوست خود را بیست دقیقه در معرض آفتاب قرار دهید، با آسیب اشعه ماورا UV بنفش به پوست، فواید جذب ویتامین D لازم خنثی می‌شود.

این واقعیت غیرقابل انکار است که با بالا رفتن سن فرآیندها و روال طبیعی بدن شما، از چرخه سلول های پوستی گرفته تا دیگر موارد کند می‌شود. این عامل باعث می‌شود تا نشانه‌هایی از پیری مانند چین و چروک و خستگی به ویژه در ظاهر هر فرد ایجاد شود.

به گزارش سایت کلینیک هلیا، این تغییرات شگفت آور اگر زودتر از موعد مقرر رخ دهد اصطلاحاً پیری زودرس نام دارد. اجتناب از این تغییرات که با بالا رفتن سن ظاهر می‌شوند، کاملاً غیرممکن است، اما روش هایی برای کاهش علامت پیری در بدن وجود دارد به ویژه اگر زودرس باشد.

روش هایی که رعایت آنها شاید نیازی به وقت و زمان زیادی نداشته باشد و تنها با ترک برخی عادات و نگرش در شیوه زندگی بتوان از پیری زودرس جلوگیری کرد. برای شناخت بهتر این عارضه در ادامه علل و علائم آن به تفصیل توضیح داده شده است.

**علائم پیری زودرس چیست؟**

روند پیری برای هر شخصی متفاوت است و ممکن است در سنین مختلفی نیز رخ دهد، اما علائم خاصی از پیری وجود دارد که اگر قبل از ۳۵ سالگی خود متوجه آنها شوید با نام پیری زودرس خوانده می‌شود.

لکه های کبدی : یکی از نشانه های پیری زودرس است و به ویژه برای کسانی که به صورت متعادی در معرض آفتاب باشند بیشتر رخ خواهد داد. بعد از حدود ۴۰ یا ۵۰ سالگی این عارضه جای تعجب ندارد اما اگر قبل از آن باشد باید برای درمان اقدام کرد.

**علائم پیری زودرس چیست؟**

چین و چروک دست: با گذشت زمان و بالا رفتن سن لایه های سطحی پوست شما نازک تر می‌شوند و پروتئین های ساختاری کمتری مانند کلاژن تولید می‌کنند. به همین دلیل دستها لاغرتر و مستعد چین و چروک می‌شوند. هرچه سن این مشکل پایین تر باشد نشان از پیری زودرس است.

پوست خشک: ممکن است متوجه شوید که پوستتان در ۴۰ سالگی خشک تر و مستعد پوسته پوسته شدن باشد. چین و چروک یا خشکی در ده ۳۰ غیر طبیعی است..

ریزش مو: ریزش مو هنگامی اتفاق می‌افتد که سلول های بنیادی که باعث رشد جدید مو در فولیکول های مو می‌شوند، از بین می‌روند. تغییرات هورمونی، عوامل محیطی، ژنتیک و رژیم غذایی شما همگی در سرعت این اتفاق چه نقشی دارند.

اگر در کنار تمام این شواهد کاسته شدن از انرژی فعالیت و کار نیز بودید بهتر است با پزشک مراجعه کرد و یا اقداماتی را برای جلوگیری از پیری زودرس توصیه می‌گردد را حتما اتخاذ نمایید.

**چه عواملی باعث پیری زودرس می‌شود؟**

چندین عامل مختلف وجود دارد که تأثیر مستقیمی در پیری زودرس و بروز علائم آن در بدن شما نقش دارد.

سیگار کشیدن: سموم دود سیگار پوست شما را در معرض استرس اکسیداتیو قرار می‌دهد. این باعث خشکی ، چروک و سایر علائم پیری زودرس می‌شود.

قرار گرفتن در معرض آفتاب و برنزه کردن: قرار گرفتن در معرض آفتاب باعث می‌شود که اشعه ماوراء بنفش به پوست شما نفوذ می‌کند. این پرتوهای باعث آسیب به DNA در سلولهای پوست شما می‌شوند و باعث ایجاد چین و چروک می‌شوند.

ژن‌ها: برخی شرایط ژنتیکی بسیار نادر وجود دارد که می‌تواند باعث شود علائم پیری زودرس حتی در کودکی و نوجوانی بروز نماید.

آیا عوامل دیگری وجود دارد؟ چندین عادت در شیوه زندگی می‌تواند باعث شود بدن شما علائم پیری زودرس را نشان دهد ، حتی اگر علت اصلی آن نباشد. عادات خواب: خواب به بدن شما فرصتی می‌دهد تا سلول ها را تازه و احیا کند.

تحقیقاتی نشان داده که پ کیفیت پایین خواب به افزایش علامت پیری و کاهش عملکرد سلول های پوستی مرتبط است. رژیم غذایی برخی از تحقیقات معتبر معتقدند که خوردن یک رژیم غذایی حاوی قند و کربوهیدراتهای تصفیه شده می‌تواند به مرور زمان به پوست شما آسیب

### شایع ترین علل پیری زودرس

از شایع ترین علل پیری زودرس، می‌توان به سوء مصرف الکل و سیگار اشاره کرد. اما دلایل زیادی می‌توانند علل شایع پیری زودرس باشند که شاید شما کمتر به آنها توجه می‌کنید. افزایش سن، روند طبیعی پیر شدن است و با این وجود علل زیادی وجود دارد که در پیری زودرس نقش اساسی و مهمی دارند.

به گزارش سایت پزشکیت، بیش از نیمی از ما از سن واقعی خود پیر تر به نظر می‌رسیم. زیرا یا رفتاری را انجام می‌دهیم که پیری ما را بیشتر نشان می‌دهد. یا از طریق کم تحرکی و فعالیت بدن خود، از جوانی خود درست استفاده نمی‌کنیم. دانش، قدرت است و هرچه اطلاعات بیشتری در مورد شایع ترین علل پیری زودرس داشته باشید. بهتر می‌توانید کنترل بیشتری بر روی حفظ سلامت بدن و روح جوانی خودتان داشته باشید. بر همین اساس، ما سعی کرده ایم در این مقاله شایع ترین علل پیری زودرس را مورد بررسی قرار دهیم. تا شما بتوانید با اطلاع از آنها از پیری زودرس خود جلوگیری کنید.

**پیری و نگرش زودرس**

ذهن، نقش مهمی در سریعتر یا کندتر شدن روند پیری زود رس ما دارد. حتی می‌توانیم از ذهن برای تسریع یا کند کردن روند آن استفاده کنیم.

افراد خوشحال، کاملاً جوان تر به نظر می‌رسند. هرچه امید، خوش بینی و شادی را در بالای لیست اولویت های خود داشته باشید. چهره شما جوانتر به نظر می‌رسد.

علاوه بر این، افراد شادتر اغلب کمتر به بیماری های مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، و حتی مفصل و استخوان های دردناک مبتلا می‌شوند و بیشتر عمر می‌کنند.

خشم و ناراحتی همیشگی می‌تواند به صورت خطوط ریز و چین و چروک های عمیق، دو علامت مطمئن پیری زودرس، در صورت ایجاد شود.

صورت شادتر، ابروهای چروک شده کمتری دارد. زیرا در حالت شادی، عضلات ما زمان بیشتری را در حالت آرامش سپری کرده اند.