



تاریخ
۲۷
اسفند
۱۴۰۱
شنبه

## آزمیم ضد پیری کشف شد

دانشمندان دانشگاه ویرجینیا موفق به کشف یک آنزیم ضد پیری شده‌اند که به افزایش طول عمر و تندرستی و یک زندگی سالم کمک می‌کند. به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، همه ما در مقطعی از زندگی ممکن است به زندگی طولانی‌تر از حد انتظار فکر کنیم. برخی از ما نیز ممکن است ساعت‌های زیادی را صرف پژوهش در مورد راز افزایش طول عمر کرده باشیم. اکنون طبق معمول علم به کمک ما می‌آید. آیلین جورجلینا اورورک از دانشگاه ویرجینیا و همکارانش در ماموریتی برای کشف مکانیزم‌هایی هستند که نه تنها طول عمر را افزایش می‌دهند، بلکه پیری سالم را نیز ارتقا می‌دهند. اکنون تلاش‌ها و زحمات متمادی آنها در نهایت در حال نتیجه دادن است، چرا که می‌گویند آنزیمی را کشف کرده‌اند که ممکن است روند پیری را کند کند.

جالب اینجاست که این آنزیم، اتانول – الکل رایج موجود در مشروبات الکلی – را از بدن حذف می‌کند.
بیانیه پژوهشگران تاکید می‌کند که این آنزیم قبلاً به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است و اکنون می‌تواند ما را به یافتن راه‌حل‌های دارویی بهتر نزدیک کند.

پژوهشگران برای کشف رازهای ضد پیری، چیزی غیرعادی را مطالعه کردند. آنها به سراغ کرم‌های میکروسکوپی موسوم به *Caenorhabditis elegans* رفتند، چرا که در کمال تعجب، ژن‌های این موجودات خاکزی ۷۰ درصد با ما مشترک است که آنها را به نامزدهایی عالی برای این پژوهش تبدیل می‌کند. گفتنی است که کرم‌های میکروسکوپی تاکنون الگوی مطالعه دو اکتشاف برنده جایزه نوبل در پزشکی بوده‌اند.

پژوهشگران در حین مطالعه روی این کرم‌ها مکانیزمی به نام «واکنش ضد پیری با واسطه الکل و آلدئید دهیدروژناز» (AMAR) را شناسایی کردند که کوتاه‌شده آن در زبان سانسکریت به معنی جاودانگی است. اورورک می‌گوید: به دنبال یک فرضیه کاملاً تأییدشده افتادیم مبنی بر اینکه راز طول عمر فعال شدن فرآیند جوان‌سازی سلولی به نام اتوفاژی است و در نهایت مکانیزم ناشناخته‌ای برای افزایش سلامت و طول عمر یافتیم.

## همه چیز در مورد جلوگیری از پیری

بیگ بنگ: گروهی از محققان زیست شناسی به تازگی مقاله‌ای تحلیلی علمی درباره دلیل پیر شدن انسان منتشر کرده‌اند که می‌توان در آن راهکارهایی برای جلوگیری از پیر شدن یافت، راهکارهایی که شاید بسیاری از آنها را بدانید اما آنها را چندان جدی نگیرید.
براساس گزارش ساینس الرت به نقل از همشهری، در این گزارش که بازبینی چندین تحقیق علمی است و توسط محققان دانشگاه اوبدو در اسپانیا انجام شده، یکی از اصلی‌ترین عواملی که با پیرشدن انسان در ارتباطی مستقیم است، متابولیسم یا سوخت و ساز بدن عنوان شده‌است. محققان تاکنون ۹ نشانه سالخوردگی را در متابولیسم انسان یافته‌اند.
متابولیسم یک یا مجموعه‌ای از اندام‌های بدن نیست که میزان کالری ورودی به بدن را تعیین کند، این رویداد مجموعه‌ای از میلیاردها عمل و فعالیت سلولی در بدن انسان در مقیاس روزانه است که سوخت را به انرژی تبدیل کرده و تمامی مواد مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.
با بالاتر رفتن سن انسان، کارایی متابولیسم بدن افت می‌کند، DNA بیشتر آسیب ببیند و در نتیجه عملکرد سلول‌ها به اختلال و خطای بیشتری دچار می‌شوند. روند تخریب و حذف سلول‌های کهنه در بدن کندتر شده و نتایج نامطلوبی را بر سلامت بدن از خود به جا می‌گذارد.
تمامی این فشارهایی که بدن در طول زندگی متحمل می‌شود، توانایی آن را در انجام وظایف روزانه‌ای که برای حفظ سلامت حیاتی هستند، ناتوان‌تر می‌سازد.

**راه‌هایی برای کنترل پیری**

اگر پیری را بیماری متابولیسم در نظر بگیریم، چندان شگفت‌انگیز نخواهد بود اگر بگوییم سوختی که به بدن می‌رسد بر طول عمر انسان اثری غیرقابل انکار خواهد داشت. مدارک مستدلی وجود دارند که براساس آن بهترین رژیم غذایی برای افزایش طول عمر، سبک غذایی مدیترانه‌ای است. این سبک غذایی مملو از چربی‌های سالمی مانند روغن زیتون، سبزیجات، غلات، دانه‌های روغنی و ماهی است و بخش بسیار کوچکی از آن را گوشت قرمز و قند تشکیل داده است. همچنین گفته می‌شود جایگزین کردن پروتئین‌ها توسط کربوهیدرات‌های مرکب نیز فواید بسیار قابل توجهی برای افزایش طول عمر به همراه دارد.

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: پیری

صفحه
۶
شماره
۳۶۰۲
سال
بیست و هشتم



**خشکی شدید پوست**
آسیب به سلول‌های پوستی منجر به عدم تولید سیوم طبیعی و از دست‌دادن خاصیت حفظ رطوبت پوست می‌شود. در نتیجه، پوست شما سریع‌تر خشک شده و سخت‌تر رطوبت‌رسانی خواهد شد.

**لکه‌های تیره**

لکه‌های پیری یا لکه‌های خورشیدی، به لکه‌های کوچک و بزرگ خاکستری یا قهوه‌ای‌رنگ بر روی صورت گفته می‌شود که ناشی از آسیب‌های اشعه مضر خورشید هستند. این لکه‌ها عوارضی به دنبال ندارند و در صورتی که به لکه‌های پوستی بیش از ۳۵ سال دچار شدید باید بدانید که نشانه‌ای از پیری زودرس پوست بوده و بهتر است برای درمان اقدام کنید.

**خارش و اگزما پوستی**

یکی از علائم پیری زودرس پوست که از خشکی و کم‌آبی شدید ناشی می‌شود، خارش، پوسته‌پوسته شدن و در نتیجه آگزما پوستی است. توجه داشته باشید که در صورت مواجهه با اگزما، از خارش آن ناحیه خودداری کنید چرا که موجب زخم، التهاب و قرمزی شدید پوست می‌شود.

**علت پیری زودرس پوست**

حال که با علائم پیری زودرس پوست صورت و بدن آشنا شدید، بهتر است بدانید که علت پیری زودرس چیست تا بتوانید با کنترل این علت‌ها از آسیب‌هایی که منجر به پیری پوست می‌شود جلوگیری کنید:
**نخوابیدن و استرس بیش از حد:**

خوابیدن بین ۸تا۶ ساعت در روز برای سلامتی بسیار اهمیت دارد. کمبود خواب می‌تواند سلامتی شما و پوست شما را به خطر بی‌اندازد. بی‌خوابی تولید سلول‌های جدید را مختل کرده و باعث افزایش استرس در فرد می‌شود. رابطه‌ی بین بی‌خوابی و استرس با پیری زودرس پوست صورت، رابطه‌ای مستقیم و مشخص است.استرس شدید در بدن هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول تولید می‌کند و اگر این استرس مدت زمان طولانی باشد و یا در سطح بالایی باشد، ذخایر مواد مغذی در بدن کاهش پیدا می‌کند.

کمبود مواد مغذی در بدن، باعث پیری زودرس پوست صورت می‌شود. برای شروع جهت جلوگیری از پیری زودرس می‌توان تلاشی در راستای کاهش فشار زندگی و تنظیم ساعت خواب انجام داد. در گام بعدی سعی کنید در شرایط سخت و منفی از اتم کردن و در هم کشیدن اخم‌ها و نشان دادن احساسات توسط صورت جلوگیری کنید. حال زمان آن رسیده که با درست کردن عادت‌های اشتباه در زندگی روزمره و عادات، از تیرگی زیر چشم و چین و چروک پیشانی و دور چشم جلوگیری کرد.

مورد بعدی نحوه‌ی خوابیدن است که باعث ایجاد خطوط چین و چروک در صورت می‌شود. عادت به خوابیدن روی یک سمت صورت،فشار وارد شده به صورت را افزایش می‌دهد به همین دلیل باعث ایجاد چین و چروک می‌شود و در نهایت منجر به پیری زودرس پوست صورت می‌شود. بهترین مدل برای خوابیدن، طاق باز خوابیدن و استفاده از روبالشی‌های ساتن و ابریشم است.

**کمبود ویتامین‌های ضروری**

پیروی از رژیم‌های غذایی مضر و ناسالم باعث می‌شود که بدن شما آن میزان ویتامین و مواد معدنی لازم در دریافت نکند. کاهش ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند فسفر، پتاسیم، زینک، ویتامین A، گروه B،D و E موجب تضعیف بافت پوست صورت شما، کاهش کلاژن‌سازی و عدم محافظت در برابر آلودگی‌های محیطی و رادیکال‌های آزاد و در نتیجه پیری زودرس پوست صورت و بدن می‌شود.

**تغذیه ناسالم:**

احتمالاً شما هم این جمله را شنیده اید: «شما همان چیزی هستید که می‌خورید.» یک مطالعه‌ی بزرگ هلندی نشان داده نوع مواد غذایی با چین و چروک صورت ارتباط دارد و کسانی که غذای سالمی ندارند، نسبت به کسانی که رژیم غذایی سالمی دارند و میوه بیشتری در برنامه‌ی غذایی خود جای داده‌اند، چین و چروک صورت بیشتری دارند.مصرف غذاهایی که آنتی‌اکسیدانی بالایی دارند به علت ضدالتهابی بودن می‌تواند خاصیت ارتجاعی به پوست بدهد.بعضی از غذاها و نوشیدنی‌های حاوی آنتی اکسیدان شامل:

چای سبز

روغن زیتون ماهی سالمون

آووکادوها

انار

دانه های کتان

سبزیجات(به ویژه هویج، سبزیجات برگ دار، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی)

## روش‌های جلوگیری از پیری زودرس صورت

دکتر مریم محمودی

تمیز کنید تا از شر باکتری‌ها و عوامل آلوده تأثیرگذار در سلامت پوست خلاص شوید.

**روش‌های درمان پیری زودرس صورت**

اگر علائم و نشانه‌های پیری زودرس پوست به‌صورت سطحی باشد می‌توانید با استفاده از ماسک‌های خانگی ضد پیری و استفاده از محصولات درمانی تخصصی پوست، به درمان پیری زودرس پوست بپردازید. اما ممکن است به دلیل آسیب شدید پوستی کرم‌ها و ماسک‌های خانگی تأثیری نداشته باشند. در این صورت بهتر است با مراجعه به پزشک متخصص پوست و مشاوره با او یکی از راهکارهای زیر را پیش بگیرید:

**لایه‌برداری با لیزر**

اگر به دلیل آسیب‌های ناشی از نور خورشید دچار آکنه، لکه، اسکار یا چین و چروک شده‌اید، لایه‌برداری پوست با لیزر ممکن است راهی عالی برای کمک به جوان‌تر و سالم‌تر به نظر رسیدن پوست شما باشد.

**پرکننده‌های پوستی (درما فیلر)**

این کاملاً طبیعی است که پوست شما با افزایش سن کلاژن، خاصیت ارتجاعی و اسید هیالورونیک را از دست بدهد که منجر به تشکیل چین و چروک می‌شود. فیلرهای پوستی به تزریق پرکننده‌های بافت نرم در این نواحی اطراف گونه‌ها، بینی، چشم‌ها، خط فک و دهان گفته می‌شود که منجر به بهبود ظاهر پوست و بهبود ظاهر پوست می‌شود.

**تزریق بوتاکس**

علاوه بر رعایت نحوه خوابیدن صحیح برای جلوگیری از پیری زودرس پوست، روکش بالشت خود را هر چند وقت یک بار شسته و کاملاً



وجود آنتی‌اکسیدان‌ها، روی، سلنیوم، بیوتین و ویتامین A، ویتامین E و ویتامین C در برنامه‌ی غذایی شما، پیری زودرس پوست صورت را به تعویق می‌اندازد. اما مصرف بیش از حد نمک، سیب‌زمینی سرخ کرده، قهوه و کافئین زیاد و فست‌فودها در طولانی مدت به پوست آسیب می‌زند و باعث پیری زودرس پوست صورت می‌شود.

بافت پوست نیاز به مواد مغذی دارد.داشتن رژیم غذایی ناسالم و غیر استاندارد به لطافت پوست آسیب زده و باعث پیری زودرس پوست می‌شود. اگر در فکر لاغری هستید، برای جلوگیری از پیری زودرس پوست صورت باید رژیم غذای خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که برنامه‌ی غذایی شما حاوی پروتئین‌های کم‌چرب، غلات کامل، میوه و سبزیجات باشد.بهترین حالت برای لاغری، کم کردن نیم کیلو در هفته است. تغییر وزن به طور مدام می‌تواند باعث افزایش چین و چروک و شل شدن پوت در صورت لاغر شدن و کاهش کشسانی پوست در صورت چاق شدن شود.

**اشعه‌های UV**

یکی از خطرناک‌ترین علت‌های مؤثر در پیری زودرس پوست اشعه‌های مضر خورشید است. قرارگرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی و عدم استفاده از ضدآفتاب‌های قوی باعث می‌شود رفته‌رفته پوست شما آسیب‌دیده و فرایند کلاژن‌سازی و ترمیم طبیعی پوست متوقف شود. با آسیب سلول‌های پوستی و توقف رشد آنها، پوست شما خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و سریع‌تر پیر می‌شود.

**شرایط آب و هوایی**

شرایط آب و هوایی محل زندگی شما می‌تواند بر روی پوست و موی‌تان تأثیرات مثبت یا منفی را اعمال کند. شرایط آب و هوایی سخت، مانند گرمای بیش از حد و یا سرمای زیاد می‌تواند منجر به پیری زودرس پوست صورت شود. همچنین این شرایط آب و هوایی می‌تواند به رطوبت طبیعی پوست آسیب بزند. آب و هوای خشک می‌تواند رطوبت پوست را کاهش دهد و پوست خشک بیشتر در معرض پیری زودرس قرار می‌گیرد.

**نحوه خوابیدن**

خوابیدن بر روی صورت یا به پهلو به دلیل گراش زمین، در طولانی‌مدت موجب افتادگی پوست و ایجاد چین و چروک می‌شود. بهترین حالت خوابیدن برای جلوگیری از پیری زودرس پوست صورت، خوابیدن به پشت است.

**استعمال دخانیات و مصرف الکل:**

استعمال دخانیات و مصرف الکل خطری برای سلامتی شما به حساب می‌آیند و پوستتان را کم آب کرده و سبب پیری زودرس پوست صورت می‌شود. سیگار کشیدن باعث بیماری‌های قلبی، نابآوری، سرطان مثانه، فشار خون بالا و البته سرطان ریه می‌شود. همچنین اکسیژن رسانی به سلول‌های پوست را کاهش می‌دهد و باعث تشدید بیماری‌هایی چون پسوریازیس می‌شود.

سیگار کشیدن کلاژن پوست را از بین می‌برد و باعث شل شدن و افتادگی پوست می‌شود. نیکوتین سیگار، رگ‌های خونی را منقبض کرده و خون‌رسانی به پوست را کاهش می‌دهد و نتیجه‌ی آن ایجاد کمبود مواد مغذی و اکسیژن در پوست است.

از سوی دیگر، پک زدن به سیگار و استفاده مدام از عضلات دور لب، چین و چروک دور لب را افزایش داده و باعث ایجاد خطوط عمیق در اطراف دهان می‌شود. قرار گرفتن مدام در معرض دود سیگار آنزیمی به اسم ماتریکس متالوپروتئین را در بدن تولید می‌کند و این آنزیم میزان کلاژن پوست را کاهش می‌دهد.

مورد بعدی، نوشیدنی‌های الکلی است که الکل موجود در آن‌ها به طور طبیعی یک ماده‌ی ادرار آور است که به همین علت مصرف نوشیدنی‌های الکلی باعث از بین رفتن رطوبت پوست می‌شود.

مصرف طولانی مدت نوشیدنی‌های الکلی، عروق خونی زیر سطح پوست را برگشت ناپذیر می‌کند و منجر به چین و چروک در دو طرف چشم، عمیق شدن خطوط خنده دور دهان و گاهی تغییر رنگ پوست می‌شود و می‌تواند پوست را مستعد جوش کند.