روزنامه طلوع

تاریخ ۲۷ فروردین ۱۴۰۳ دوشنبه

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

این شماره: خشکی پوست

صفحه ۶

شماره ۳۸۹۲ سال سی ام

سلامت

علل پوست خشک

سایت دکتر کرمانی می نویسد: علت کلی خارش و خشکی پوست ممکن است بی‌خطر به نظر برسد: کمبود رطوبت. اما این کمبود رطوبت از کجا می‌آید؟

پوست خشک به دلیل اختلال در سد پوستی و اختلال عملکرد یا کمبود چربی‌های سالم ضروری در لایه بالایی پوست ایجاد می‌شود.

طبق گفته بیمارستان‌ها و کلینیک‌های دانشگاه آیووا، به طور معمول، لایه بالایی پوست از سلول‌های مرده و روغن‌های طبیعی تشکیل شده که به حفظ رطوبت کمک می‌کند تا پوست نرم و صاف بماند.

اما اگر آب کافی در این لایه بالای سلول وجود نداشته باشد، ممکن است پوست خشک شود.

در این مقاله به بررسی جامع روش‌های درمان دوست خشک می‌پردازیم. طبق گفته هاروارد، شما باید طی یک یا دو هفته پس از مراقبت صحیح از پوست خود، بهبودهایی را مشاهده کنید.

عطر و ادکلن

دکتر امی فورمن تاب، استادیار بالینی پوست در Northwestern Medicine در لینکلن‌شایر، ایلینویز، می‌گوید: عطر، پوست خشک را تحریک یا آن را بدتر می‌کند، بنابراین از دئودورانت‌ها و محصولات مراقبت از پوست پر از رایحه پرهیز کنید.

از آنجا که عطر منبع شایع درماتیت تماسی آلرژیک است، ممکن است چندین تماس لازم باشد تا پوست واکنش نشان دهد یا ممکن است در اولین بار واکنشی را مشاهده کنید.

مصرف بیش از اندازه عطر و ادکلن موجب خشکی پوست می‌شود.

صابون

گرچن فریلینگ، پزشک متخصص پوست در نیوتن، ماساچوست، می‌گوید: بسیاری از صابون‌ها، مواد شوینده و شامپوها رطوبت را از پوست و پوست سر شما کم می‌کنند، زیرا برای از بین بردن چربی ساخته شده‌اند به همین دلیل مهم است که شستشوی صورت، شستشوی بدن و مواد شوینده لباسشویی را با دقت انتخاب کنید.

جفری بنابیو، پزشک متخصص پوست در Kaiser Permanente در سن دیگو، می‌گوید: استفاده از یک شامپوی شستشوی بدن دارای مرطوب‌کننده، بهتر از یک صابون خشن است.

ژنتیک

محققان می‌گویند که خشکی پوست می‌تواند ارثی باشد. طبق یک مطالعه، جهش در ژن‌هایی که تولید پروتئین فیلاگرین را کنترل می‌کنند، که در تشکیل و آبرسانی سد پوستی نقش دارد، می‌تواند باعث ایجاد چندین بیماری پوستی شود. افراد مبتلا به این نوع جهش‌ها از پوست خشک‌تری رنج می‌برند و شانس بیشتری برای ابتلا به اگزما دارند.

آب سخت

به گفته سازمان زمین‌شناسی ایالات متحده، زمانی که آب لوله کشی حاوی غلظت بالایی از مواد معدنی مانند منیزیم و کلسیم باشد، به آن آب سخت می‌گویند.

این مواد معدنی می‌توانند لایه‌ای روی پوست باقی بگذارند که باعث خشکی می‌شود. درحقیقت فلزات سنگین روغن‌های روی پوست را به ماده غلیظی تبدیل می‌کند که غدد را مسدود می‌کند، شرایطی مانند آکنه و روزاسه را تشدید کرده و از جذب مرطوب کننده‌ها در پوست جلوگیری می‌کند.

به همین دلیل سرمایه‌گذاری برای یک سیستم فیلتراسیون خانگی در شهرهایی که آب مناسب ندارند، ضروری است. همچنین توصیه می‌شود محصولات مراقبت از پوست حاوی ویتامین های A و C را به برنامه روزانه خود اضافه کنید، زیرا آنها با پوشش رسوب شده توسط آب سخت مقابله می کنند.

داروهای آکنه و رتینول

اسید سالیسیلیک می‌تواند در درمان آکنه عالی باشد، اما ممکن است در اولین شروع استفاده از آن پوست شما را نیز خشک کند.

بر اساس مطالعه‌ای که در آگوست ۲۰۱۷ منتشر شد، خشکی نیز یک عارضه جانبی رایج رتینول است و به این دلیل اتفاق می‌افتد که رتینول ارتباط بین سلول‌های سطح پوست را سست می‌کند.

طبق آکادمی پوست آمریکا، سوزش، پوسته شدن را به عنوان علائمی که باید استفاده از محصول را متوقف کنید، در نظر بگیرید.

هوای خشک داخل یا بیرون

گاهی اوقات هوای داخل می‌تواند به اندازه هوای بیرون برای پوست شما مضر باشد. هوای آلوده، به ویژه گرما، می‌تواند سطح رطوبت را پایین بیاورد و باعث شود پوست احساس خشکی و خارش کند.

خوشبختانه، نیازی نیست در تمام زمستان از پوست خشک و خارش دار رنج ببرید: یک رطوبت‌ساز می‌تواند به بازگرداندن رطوبت به هوای خانه شما کمک کند. بهتر است رطوبت خانه را بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تنظیم کنید.

علاوه بر این، ایده خوبی است که یک کرم هیدروکورتیزون ملایم - ۱ درصد - را در دسترس داشته باشید. در صورت مشاهده علائم ترک خوردگی یا خشکی پوست، زودتر از آن استفاده کنید.

هیدروکورتیزون که گاهی نیاز به نسخه دارد، تورم، قرمزی و خارش را کاهش می‌دهد و به التیام و تسکین پوست خشک و ترک خورده و تسریع در بهبود آن کمک می‌کند.

شستن بیش از اندازه

بعضی از افراد با پوست خشک، دست‌های خود را مدام می‌شویند که منجر به خشکی و ترک پوست می‌شود. این امر می‌تواند برای افرادی که در صنایعی که نیاز به شستن مکرر دست‌ها دارند، مشکل بزرگی باشد.

برای کاهش اثرات خشک کردن عادت بهداشتی خود، از آب ولرم استفاده کنید(آب داغ رطوبت پوست شما را از بین می برد)، از صابون‌های حاوی الکل خودداری کنید و دست‌های خود را به جای خشک کردن با حوله زبر، با دستمال کاغذی خشک کنید.

دوش‌های طولانی و داغ

ممکن است وسوسه انگیز باشد که برای مدت طولانی در زیر آب گرم و داغ بایستید، به خصوص در ماه‌های سرد. اما این عمل می‌تواند منجر به ایجاد مشکلاتی در پوست شما شود.

به همین دلیل سعی کنید دوش گرفتن را به بیش از پنج دقیقه محدود کنید و دمای آب را گرم نگه دارید.

پس از آن، یک کرم مرطوب‌کننده را ظرف یک دقیقه پس از خارج شدن از حمام بمالید زیرا مرطوب‌کننده‌ها روی پوست مرطوب، بهترین عملکرد را دارند.

افزایش سن

با بالا رفتن سن افراد، خشکی پوست بیشتر مشکل‌ساز می‌شود. بزرگسالان ۴۰ ساله و بالاتر در معرض افزایش خطر ابتلا به خشکی پوست هستند و تقریباً نیمی از افراد در این گروه سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد زیرا با افزایش سن، پوست ما چربی کمتری تولید می‌کند و خشک‌تر می‌شود.

همچنین برای زنان، ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی مرتبط با یائسگی نیز باشد.

آکادمی پوست آمریکا توصیه می‌کند هر روز(یا چند بار در روز در صورت نیاز) پوست خود را مرطوب کنید.

به دنبال مرطوب‌کننده‌ای باشید که حاوی سرامیدها، مرطوب‌کننده‌ها(مانند اسید هیالورونیک یا گلیسیرین) و پترولاتوم باشد. او می‌گوید این مواد به جبران رطوبت از دست رفته و ترمیم سریع سد پوست کمک می‌کنند.

با دلایل خشکی پوست آشنا شوید

سبک زندگی ناسالم، آلرژی، کمبود مواد مغذی و نوسانات هورمونی احتمال بروز خشکی پوست را افزایش می‌دهد.

به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمنا، خشکی پوست با وجود نوشیدن آب کافی می‌تواند به چندین دلیل رخ دهد؛ برای نمونه، شرایط آب و هوایی مانند هوای سرد و خشک و بادهای شدید می‌تواند رطوبت طبیعی پوست را از بین ببرد و منجر به خشکی و سوزش پوست شود، همچنین قرار گرفتن در معرض آب داغ هنگام دوش گرفتن می‌تواند موجب از دست دادن رطوبت و خشکی پوست شود، در ادامه به بررسی دیگر دلایل بروز خشکی پوست می‌پردازیم:

سبک زندگی ناسالم

بعضی از عوامل سبک زندگی می‌تواند بر سطح هیدراتاسیون پوست تأثیر بگذارد؛ برای نمونه، سیگار کشیدن می‌تواند جریان خون در پوست را کاهش دهد، توانایی آن در حفظ رطوبت را مختل کند و منجر به خشکی و پیری زودرس شود، علاوه بر این، استرس می‌تواند باعث ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول شود که موجب از دست دادن رطوبت پوست می‌شود.

آلرژی و دیگر شرایط پزشکی

شرایط پزشکی یا مصرف بعضی از داروها ممکن است در بروز خشکی پوست نقش داشته باشد، بیماری‌هایی مانند اگزما، پسوریازیس، کم‌کاری تیروئید و دیابت می‌تواند توانایی پوست در حفظ رطوبت را به خطر بیندازد و موجب بروز خشکی، خارش و التهاب پوست شود، مصرف بعضی از داروها از جمله دیورتیک‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها و رتینوئیدها می‌تواند موجب ایجاد اثرات خشکی روی پوست شود.

کمبود مواد مغذی

دریافت ناکافی مواد مغذی ضروری می‌تواند احتمال بروز خشکی

پوست را افزایش دهد؛ به عنوان مثال، اسیدهای چرب امگا -۳ نقش مهمی در حفظ سلامت و آب‌رسانی پوست دارد و کمبود آن منجر به خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست می‌شود؛ به‌طور مشابه، کمبود ویتامین‌های C، A و E، همچنین کمبود روی و سلنیوم می‌تواند حفظ رطوبت پوست را دچار اختلال کند.

نوسانات هورمونی

تغییرات هورمونی، به‌ویژه نوسانات در سطح استروژن و پروژسترون، می‌تواند بر سطح هیدراتاسیون پوست تأثیر بگذارد، زنان ممکن است در دوران یائسگی به دلیل کاهش سطح استروژن دچار خشکی پوست شوند، البته نوسانات سطح هورمون در دوران قاعدگی نیز می‌تواند بر هیدراتاسیون پوست اثر بگذارد؛ به‌طور مشابه، تغییرات هورمونی در دوران بارداری می‌تواند منجر به خشکی و تغییر در بافت پوست شود.

بهترین ویتامین و مکمل برای پوست خشک

سایت دکترتو می نویسد: در این قسمت به معرفی چند ویتامین بسیار مفید برای درمان خشکی پوست دست و بدن می‌پردازیم:

ویتامین دی

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که برای بسیاری از جنبه‌های سلامت، از جمله سلامت پوست، حیاتی است. کراتینوسیت‌ها سلول‌های پوستی هستند که اکثر لایه بیرونی پوست را تشکیل می‌دهند و به اپیدرم معروف است.

کراتینوسیت‌ها تنها سلول‌هایی در بدن هستند که می‌توانند ویتامین D را به شکلی تبدیل کنند که بدن بتواند از آن استفاده کند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که سطوح پایین ویتامین D خون با بیماری‌های پوستی، از جمله اگزما و پسوریازیس مرتبط است - که هر دو می‌توانند باعث خشکی پوست شوند.

مطالعه ای بر روی ۸۳ زن نشان داد که افرادی که سطح ویتامین D پایینی داشتند نسبت به شرکت‌کنندگانی که سطح ویتامین D معمولی داشتند رطوبت پوست کمتری داشتند و با افزایش سطح ویتامین D خون، میزان رطوبت پوست نیز افزایش یافت.

یک مطالعه کوچک ۱۲ هفته‌ای دیگر روی ۵۰ زن نشان داد که درمان روزانه با یک مکمل غذایی حاوی ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D منجر به بهبود قابل توجهی در آبرسانی پوست می‌شود.

با این حال، حتما در مورد استفاده از مکمل های ویتامین D با پزشک خود صحبت کنید و به دنبال محصولاتی باشید که توسط شخص ثالث آزمایش شده اند تا از بالاترین کیفیت اطمینان حاصل کنید.

کلاژن

کلاژن فراوان‌ترین پروتئین در بدن است و ۷۵ درصد از وزن خشک پوست را تشکیل می‌دهد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های مبتنی بر کلاژن ممکن است طیف وسیعی از فواید را برای پوست شما داشته باشد، از جمله کاهش عمق چین و چروک و افزایش رطوبت پوست.

مطالعه‌ای روی ۶۹ زن نشان داد که شرکت‌کنندگانی که ۲.۵ تا ۵ گرم کلاژن در روز به مدت ۸ هفته مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروه دارونما، بهبود قابل توجهی در قابلیت ارتجاعی پوست داشتند و همچنین هیدراتاسیون پوست‌شان را افزایش یافت.

ویتامین سی

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی و محافظ پوست عمل می‌کند و برای تولید کلاژن ضروری است و آن را به یک ماده مغذی مهم برای سلامت پوست تبدیل می‌کند.

در واقع، پوست حاوی سطوح بسیار بالایی از ویتامین C است؛ غلظتی تا ۶۴ میلی گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم از لایه اپیدرمی پوست یافت می‌شود.

روغن ماهی

روغن ماهی به دلیل خواص تقویت‌کننده سلامت پوست شناخته شده است و حاوی دوکوزاهگزانوئیک اسید و ایکوزاپنتانوئیک اسید است؛ دو اسید چرب ضروری که دارای خواص ضد التهابی و شفابخش قوی برای پوست هستند.

به همین دلیل مکمل‌های غذایی حاوی روغن ماهی به افزایش هیدراتاسیون پوست و بهبود سد اسیدهای چرب پوست و حفظ هیدراتاسیون کمک می‌کند.

همچنین روغن ماهی التهاب پوست را کاهش می‌دهد و در برابر آسیب‌های خورشید محافظت می کند و آن را به یک مکمل دوست‌دار پوست تبدیل می کند.

جای تعجب نیست که افزایش ویتامین C رژیم غذایی از طریق مکمل‌های ویتامین C بسیاری از عوامل سلامت پوست، از جمله آبرسانی پوست را بهبود می‌بخشد.

مکمل‌های دیگر برای درمان خشکی پوست

علاوه بر مواد مغذی ذکر شده در بالا، این مکمل‌های غذایی نیز زیر نظر پزشک توصیه می‌شوند:

پروبیوتیک‌ها

یک مطالعه نشان داد که مصرف مکمل باکتری لاکتوباسیلوس پلانتاروم باعث بهبود عملکرد سد پوست و آبرسانی پوست می‌شود.

اسید هیالورونیک

اسید هیالورونیک اغلب به صورت موضعی برای بهبود آبرسانی پوست استفاده می‌شود، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف این ترکیب در ترکیب با سایر مواد مغذی ممکن است به طور قابل توجهی آبرسانی پوست را افزایش دهد.

آلوئه ورا

مطالعه‌ای روی ۶۴ زن نشان داد که مکمل اسیدهای چرب مشتق شده از آلوئه ورا به مدت ۱۲ هفته به طور قابل توجهی رطوبت پوست و خاصیت ارتجاعی پوست را در مقایسه با دارونما بهبود می‌بخشد.

سرامیدها

سرامیدها مولکول‌های چربی هستند که اجزای مهم پوست سالم هستند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مکمل‌های سرامید هیدراتاسیون پوست را افزایش می‌دهند که به درمان پوست خشک کمک می‌کند.

درمان خشکی پوست با تغذیه

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین نه تنها خوشمزه است، بلکه فوق العاده سالم و مقوی است و برای درمان خشکی پوست توصیه می‌شود.

الکس روهر، پزشک متخصص بیهوشی در سن دیگو می‌گوید: این سبزی ریشه‌ای دارای دوز بالایی از مواد مغذی محافظ پوست، از جمله ویتامین A و بتاکاروتن است.

ویتامین A به ترمیم پوست کمک می‌کند و بتاکاروتن سد محافظ پوست را تقویت و به مرطوب شدن و حجیم شدن سلول‌های پوست کمک می‌کند.

آووکادو

آووکادو برای افرادی که پوست خشک دارند عالی است، به همین دلیل است که آووکادو یک عنصر کلیدی در ماسک‌های طبیعی صورت است. این میوه برای مو و ناخن نیز عالی هستند.

جان دیاز، جراح پلاستیک در بورلی هیلز، می‌گوید: آووکادو حاوی مقدار زیادی ویتامین E و چربی‌های تک غیراشباع (به ویژه چربی‌های امگا ۶) است که پوست را مرطوب نگه می‌دارد و از پیری پوست جلوگیری می‌کند.

آب

هیدراته ماندن برای مبارزه با پوست خشک بسیار مهم است. زمانی که از درون دچار کم آبی می‌شوید، پوست شما خشک، کدر و خشک به نظر می‌رسد، بنابراین خطوط ریز بیشتر نمایان می‌شوند.

پوست شما یکی از بزرگترین اندام های پاک کننده شماست و نیاز به آبرسانی مداوم دارد. شما برای پاکسازی بدن‌تان از سموم به آبمیوه گران‌قیمتی نیاز ندارید، می‌توانید با آب هیدراته بمانید تا پوستتان بتواند کار خود را به عنوان یک سد باکتریایی انجام دهد و سموم را از پوست پاک کند.

خیار

اگر تا به حال برای کاهش پف کردگی دور چشم‌تان خیار قرار داده‌اید حالا به شما توصیه می کنیم به عنوان یک رطوبت‌رسان آن را به برنامه غذایی خود اضافه کنید زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است.

ویتامین C موجود در خیار به درمان پوست ملتهب کمک می‌کند. همچنین سیلیس موجود در پوست خیار، پوست را تغذیه، آبرسانی و سفت می‌کند.

نارنگی

مانند بسیاری از مرکبات، نارنگی سرشار از ویتامین A و C و همچنین بتا کاروتن هستند که به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند و حتی ممکن است به محافظت در برابر دیابت نوع ۲ نیز کمک کند.

ویتامین‌های موجود در نارنگی، به ویژه ویتامین C، به بهبود کلاژن‌سازی در پوست کمک می‌کند تا به کاهش ظاهر چین و چروک، سفت شدن پوست و سرعت بخشیدن به روند بازسازی پوست کمک کند.

مارچوبه

ویتامین E موجود در مارچوبه به محافظت از پوست بدن در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید و بهبود بافت پوست کمک کرده و از چین و چروک جلوگیری می‌کند.

روش های مراقبت از پوست خشک

سایت سفیر می نویسد: برای مراقبت از پوست های خشک، رعایت موارد زیر ضروری است:

پاکسازی پوست

پاکسازی پوست مهم ترین روش برای مراقبت از تمامی انواع پوست‌ها از جمله پوست های خشک است. شیر پاک کن ها یکی از بهترین پاک کننده ها برای پاکسازی پوست های خشک هستند. این محصولات پاک کننده علاوه بر پاکسازی کامل پوست، رطوبت مورد نیاز پوست را نیز تامین می کنند و مانع خشکی بیشتر پوست می شوند. از آنجایی که شیر پاک کن ها نیازی به شستشو با آب ندارند، رطوبت پوست را برای مدت بیشتری حفظ می کنند. توجه داشته باشید که گام بعدی پس از پاکسازی پوست، استفاده از یک تونر مناسب است. نکته مهم در استفاده از تونر این است که افراد دارای پوست خشک باید از تونرهای مناسب برای این نوع پوست ها استفاده نمایند؛ زیرا این نوع تونرها فاقد الکل هستند و موجب خشکی بیشتر پوست نمی شوند.

لایه برداری پوست

پوست های خشک نیز مانند سایر انواع پوست ها به لایه برداری نیاز دارند که این کار می بایست به صورت هفتگی انجام شود. لایه برداری پوست به رفع تجمع سلول های مرده پوست کمک می کند. افراد دارای پوست خشک باید به این نکته توجه نمایند که در لایه برداری پوست خود زیاده روی نکنند؛ زیرا این کار موجب خشکی بیشتر پوستشان می شود.

استفاده از ماسک صورت

استفاده از ماسک های رطوبت رسان و آبرسان می تواند نقش مهمی در درمان خشکی پوست صورت داشته باشد. افراد دارای پوست خشک می توانند علاوه بر ماسک های موجود در بازار، از انواع ماسک های خانگی مخصوص پوست خشک نیز استفاده نمایند.

استفاده از مرطوب کننده و آبرسان

آبرسانی پوست خشک نسبت به دیگر انواع پوست ها از اهمیت بیشتری برخوردار است. بر این اساس افرادی با پوست خشک بهتر است از مرطوب کننده هایی با بافت غنی و سنگین تر استفاده کنند تا رطوبت پوستشان برای مدت طولانی تری حفظ شود. این افراد همچنین می توانند از مرطوب کننده هایی بر پایه روغن از جمله روغن های گیاهی استفاده کنند.

روغن های گیاهی هر کدام ویژگی ها و خواص متفاوتی دارند که این افراد می توانند متناسب با نیاز پوستی خود از آنها استفاده نمایند. در کنار این محصولات، آبرسان های حاوی هیالورونیک اسید نیز برای پوست های خشک بسیار مناسب هستند.

مصرف امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها

مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ و آنتی اکسیدان می تواند تا حدودی رطوبت مورد نیاز پوست این افراد را تامین کند. از مهم ترین مواد حاوی این ترکیبات می توان به بلوبری، گوجه فرنگی، هویج، نخود فرنگی، لوبیا و عدس اشاره نمود.