آنچه سوژه‌های «میز گرد زیبایی» درباره بیماری و درمان می گویند، لزوما مورد تأیید «سلامت» نیست. حتما اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می توانید سوژه «میز گرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

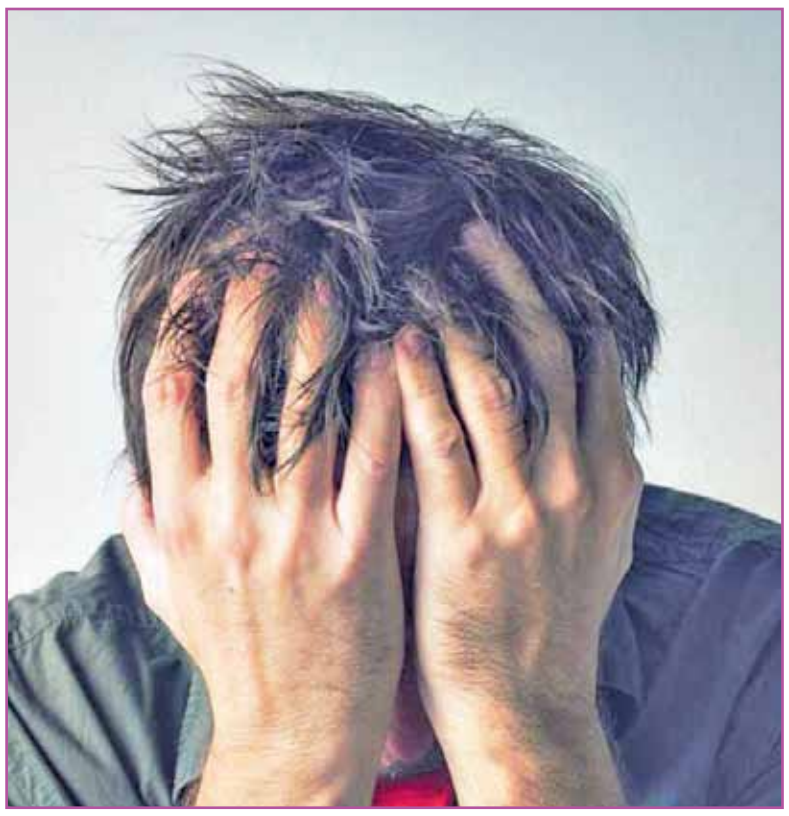
میز گرد «سلامت» درباره تاثیرات استرس و اضطراب بر پوست و مو با حضور دکتر مجتبی امیری متخصص پوست، دکتر حسین ابراهیمی مقدم روان‌شناس و دکتر حسین ایمانی متخصص تغذیه

استرس و هزار و یک پیامد سلامت

مریم‌سادات کاظمی

استرس نوعی فشار روانی و احساسی بیش از سطح تحمل فرد است که در افراد مختلف با بروز علائم گوناگونی مانند بی‌اشتهایی، کاهش تمرکز، اختلال خواب و... بروز می‌کند. استرس الزاما وضعیت نامطلوبی نیست زیرا در حد طبیعی مانند ترس از مواجهه با حیوان وحشی موجب واکنش‌هایی در فرد می‌شود که احتمال آسیب رساندن را کم می‌کند اما گاهی سطح این فشار روانی به قدری شدید است که عملکرد فرد را مختل خواهد کرد. از دیدگاه روان‌شناسی، شرایط مختلف مانند فوت یکی از اعضای خانواده، بیکاری، بیماری و... با درجات مختلفی از استرس همراه است که بعضی افراد به دلیل خصوصیات شخصیتی با پیامدهای بیشتری از نظر روانی و جسمی مواجه خواهند شد.

با این مقدمه کوتاه در مورد استرس، به پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» پرداخته‌ایم: «خانمی ۳۰ ساله هستم که حدود ۶ ماه پیش همسرم را در اثر تصادف از دست دادم. این اتفاق برای من بسیار سخت بود و مدت‌ها حتی قادر به انجام کارهای روزمره نبودم. علاوه بر این وضعیت ناگوار روانی، متوجه شدم لکه‌های سفیدی روی پوست صورت و گردنم ایجاد شده است. آیا استرس شدید من در این زمینه تاثیر داشته است؟ لطفا مرا راهنمایی کنید.»



نگاه متخصص پوست

استرس تاثیر جدی بر سلامت پوست و مو دارد

دکتر مجتبی امیری/ عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی

سلامت: آقای دکتر، معمولا از تاثیر استرس شدید بر اندام‌های مختلف به‌خصوص سلامت قلب اطلاع داریم. آیا این وضعیت در مورد پوست و مو نیز صدق می‌کند؟

استرس یکی از موقعیت‌های زندگی است که هنگام بروز آن، بدن با آزادکردن ترکیبات و هورمون‌هایی برای مقابله با این وضعیت آماده می‌شود. معمولا در شرایط استرس شدید و ناگهانی، فرد دچار رنگ‌پریدگی می‌شود و ضربان قلبش افزایش می‌یابد که علت آن انقباض عروق خونی پوست است تا خون بیشتری به قلب و عضلات برسد و قدرت آمادگی در برابر خطر بهبود یابد. ترشح هورمون‌ها و ترکیبات مختلف برای مقابله با استرس‌های ناگهانی یا خفیف، لازم و مفید است اما این مساله آسیب‌هایی برای اندام‌های مختلف بدن نیز در پی دارد. پوست و مو از جمله اعضای بدن هستند که به‌شدت تحت تاثیر استرس قرار می‌گیرند. از همین رو، بسیاری از بیماری‌های پوست و مو صرفا به دلیل استرس ظاهر یا تشدید می‌شوند.

سلامت: کدام بیماری‌های پوست و مو را می‌توان مستقیم با استرس مرتبط دانست؟

«نورودرماتیت» یا «لیکن سیمپلکس کرونیکوس» یکی از مهم‌ترین بیماری‌های این گروه است. زمانی که فرد از استرس و نگرانی رنج می‌برد، پوست قسمتی از بدن به‌خصوص نواحی در دسترسش را می‌خاراند که با خارش‌های شدید و غیرقابل‌کنترل همراه است. در این وضعیت، پوست به‌دلیل خارش مکرر، ضخیم و تیره می‌شود و حالت خراشیده پیدا می‌کند که خود عامل تشدید خارش است. این وضعیت غالبا نواحی تناسلی آقایان و پشت گوش و گردن خانم‌ها را درگیر می‌کند. البته ممکن است در هر قسمتی از بدن دیده شود.

اختلال روانی «بادی دیسمورفیک» یا «خود زشت‌پنداری» نیز دیگر بیماری در این زمینه است. در پی بروز این اختلال، فرد از ظاهر خود ناراضی است و به هر نوع عمل جراحی برای تغییر ظاهر، تن می‌دهد. این فرد همیشه در جستجوی روش‌های زیبایی است اما به‌رغم این اقدامات، احساس رضایت ندارد. پزشک به‌خوبی می‌تواند تشخیص بدهد که هدف فرد از انجام اقدامات زیبایی چیست و باید وی را به روان‌پزشک ارجاع داد زیرا اختلال روانی علت مشکل است.

یکی دیگر از بیماری‌های شایع مرتبط با استرس، «تریکوتیلومانیا» است که فرد موهای خود را می‌کند. زمانی که فرد از اضطراب یا افسردگی زمینه‌ای رنج ببرد، به‌صورت ناخودآگاه موهای قسمتی از سر یا ابرو را می‌کند که اگر زودهنگام شناسایی نشود، ریشه موها دچار جوشگاه یا فیبروز می‌شود و دیگر رویش ندارد. معمولا هنگام معاینه توسط متخصص پوست مشخص می‌شود که موها در سطحی بالاتر از پوست حالت شکسته پیدا کرده‌اند. در این موارد نیز ارجاع بیمار به روان‌پزشک در بهبود وضعیت روانی و کاهش آسیب‌های ناشی از استرس ضروری خواهدبود.

سلامت: تجربه استرس مکرر یا شدید چه تاثیری در وخامت بیماری‌های پوستی دارد؟

از جمله بیماری‌های پوستی که استرس در وخامت آنها نقش دارد می‌توان در وهله اول به پسوریازیس یا داءالصدف اشاره کرد که استرس نقش مهمی در تشدید آن دارد. در این حالت، پوست نواحی از بدن ضخیم می‌شود و پوسته‌های نقره‌ای پیدا می‌کند. پسوریازیس ممکن است از حالت خفیف تا شدید بروز کند. همچنین لیکن‌پلان نیز بیماری پوستی است که می‌تواند پوست، موها و مخاط را درگیر کند و در شرایط استرس‌زا تشدید شود.

یکی دیگر از بیماری‌های این گروه، درماتیت آتوپیک؛ نوعی خشکی سرشتی پوست است که ممکن است با رینیت آلرژیک، التهاب ملتحمه و آسم همراه باشد. استرس بر سلامت ناخن‌ها نیز تاثیرگذار است و در موارد شدید می‌تواند باعث توقف کوتاه‌مدت در رشد ناخن شده و چند ماه فرد با شیارهای عرضی در ناخن مواجه شود.

سلامت: بسیاری از افراد از ریزش مو ناشی از هیجانات شدید روانی شکایت دارند. این وضعیت چطور بر سلامت موها تاثیر می‌گذارد؟

کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی ناشی از فقر آهن و رژیم‌های غذایی سختگیرانه از جمله عوامل زمینه‌ساز ریزش مو هستند اما استرس نیز می‌تواند یکی از این عوامل باشد. تارهای مو به‌طور طبیعی ۳ مرحله زندگی دارند؛ آناژن (رشد طول و ضخامت)، کاتاژن (توقف) و تلوژن (استراحت). با ریزش طبیعی موها، تارهای جدید که ابتدای مرحله آناژن قرار دارند، جایگزین شده و سپس وارد مرحله توقف رشد و ریزش می‌شوند. زمانی که این چرخه دچار نقص و اختلال شود، موها در حالت ریزش باقی می‌مانند که به این حالت «تلوژن افلوویم» گفته می‌شود. فردی که دچار استرس یا اضطراب شدید می‌شود، معمولا تعدادی از فولیکول‌های موهایش وارد مرحله استراحت می‌شود و حدود ۴ ماه بعد، ۱۰ تا ۲۰درصد موها ریزش پیدا می‌کنند. امروزه ثابت شده افرادی که دائم تحت تاثیر استرس مزمن هستند، دچار ضعیف‌شدن و ریزش مو، البته نه در حد تلوژن افلوویم می‌شوند. در این زمینه باید به آلوپسی آره‌آتا یا ریزش مو منطقه‌ای نیز اشاره کرد که ناشی از تهاجم سیستم ایمنی بدن است و قسمتی از موها دچار ریزش می‌شوند. بیماری ممکن است از حالت خفیف در یک یا دو ناحیه محدود تا حالت شدید که با نابودی کامل موهای بدن همراه است، ظاهر شود.

باوری بین مردم وجود دارد که می‌گویند در اثر استرس موها یک‌شبه سفید می‌شود. علت سفیدی یکباره موهای سر این است که آلوپسی آره‌آتا بر موهای سفید تاثیر ندارد و زمانی که فردی با موهای جوگندمی دچار استرس شدید و ناگهانی می‌شود، ممکن است تمام موهای تیره‌اش از بین برود و فقط موهای سفید باقی بماند.

سلامت: در مورد پرسش مطرح‌شده در این میزگرد، علت بروز لکه‌های سفید روی پوست می‌تواند استرس شدید باشد؟

ویتیلیگو یکی دیگر از بیماری‌های پوستی است که با استرس ارتباط دارد. در بعضی موارد، ناحیه‌ای از پوست که توسط یک عصب حس‌دهی می‌شود، دچار لکه‌های سفید می‌شود. البته نمی‌توان گفت ویتیلیگو با استرس مستقیم ارتباط دارد. معمولا فردی که زمینه این بیماری را دارد، تحت‌تاثیر استرس شدید، با تشدید و گسترش علائم مواجه می‌شود. معاینه دقیق پوست و بررسی وضعیت بیمار در تشخیص قطعی ضروری است.

سلامت: روند درمان ناراحتی‌های پوست و مو در افرادی که تحت تاثیر استرس هستند، چگونه است؟

درمان‌های مرسوم در مورد تمام بیماری‌های پوست و مو که تحت‌تاثیر وضعیت روانی ایجاد یا تشدید می‌شوند، به‌تنهایی موثر نیستند. این افراد حتما باید تحت نظر روان‌شناس و روان‌پزشک باشند تا اقدامات درمانی برای بهبود وضعیت روانی‌شان انجام گیرد. به این ترتیب می‌توان انتظار اثربخشی درمان و مراقبت توسط متخصص پوست و مو را داشت.■

نگاه روان‌شناس

راهکارهای مدیریت استرس لازم سلامت است

دکتر حسین ابراهیمی‌مقدم/ مشاور و استاد دانشگاه

استرس باعث به هم خوردن تعادل بدن از لحاظ جسمی و روانی می‌شود. براساس نظریه ارگانیستی در روان‌شناسی، استرس بر اعضایی که ضعیف‌تر هستند تاثیرات جدی‌تری ایجاد می‌کند. به‌عنوان مثال اگر فرد مشکلات زمینه‌ای پوست یا موهای ضعیف داشته باشد، در شرایط استرس‌زا با تشدید ناراحتی پوستی یا ریزش مو مواجه می‌شود.

لزوم غلبه بر استرس برای بهره‌مندی از خواب مطلوب نباید فراموش کرد استرس بر کیفیت خواب تاثیر می‌گذارد و درنتیجه فرد آرامش ندارد. طبیعی است خواب ناکافی و نامطلوب بر تمام ارگان‌های بدن و ترشح هورمون‌ها و... اثر می‌گذارد. برای کسب آرامش و خواب مطلوب توجه به راهکارهایی مانند نوشیدن یک لیوان شیر ولرم قبل از خواب، دوش گرفتن، گوش‌دادن به موسیقی آرامبخش و... توصیه می‌شود. نیایش و دعا نیز از روش‌های موثر کسب آرامش محسوب می‌شود که البته در مذاهب مختلف و حتی افراد می‌تواند به شیوه‌های گوناگون انجام گیرد. همچنین از تماشای فیلم‌های خشونت‌آمیز و مهیج پرهیز شود تا سطح استرس افزایش نیابد.

راهکارهای مقابله با استرس

❖ بهتر است رویکردهای مساله‌مدار به‌جای رویکردهای هیجان‌مدار در مورد اتفاقات زندگی لحاظ شود. هنگام مواجهه با مسائل زندگی، بعضی افراد هیجانی برخورد می‌کنند و رفتارهایی مانند خنده و گریه افراطی، ترس و... را بروز می‌دهند اما بهتر است در چنین شرایطی از خود بپرسیم که چطور می‌توان این مساله را حل کرد؟ زمانی که فرد بتواند مساله‌ای حتی کوچک را حل کند، احساس آرامش خواهد داشت. در واقع افرادی می‌توانند استرس را مدیریت کنند که رویکرد مساله‌مدار در زندگی داشته باشند.

❖ مثبت‌اندیشی در تمام ابعاد زندگی نیز برای مقابله با استرس ضروری است. به‌عنوان مثال فردی که دچار ناراحتی پوستی است، می‌تواند با رعایت توصیه‌های مراقبت پوست از حضور در معرض نور خورشید بهره ببرد اما فردی که نگرش منفی دارد، معمولا این شرایط را عامل بروز آسیب‌های جدی می‌داند.

❖ انجام تمرینات ورزشی مانند پیاده‌روی، کوهنوردی، دویدن و تمرینات آرامبخشی نیز می‌تواند در مدیریت استرس موثر باشد و به تقویت سیستم ایمنی و دوری از انرژی‌های منفی کمک می‌کند. البته ورزش باعث ترشح آندروفین نیز می‌شود که احساس خوشایندی در فرد به‌وجود می‌آورد.

❖ راهکار دیگر برای مقابله با استرس این است که غذا مانند دارو مصرف شود وگرنه دارو باید مانند غذا مصرف شود بنابراین افراد باید سعی کنند تغذیه درست و منظمی داشته باشند و از غذاهای ناسالم بپرهیزند. البته باید به بی‌اشتهایی یا پرخوری در شرایط استرس نیز توجه شود. همچنین باورهای غلط در مورد استعمال دخانیات، الکل و.... نیز باید کنار گذاشته‌شود.

❖ نظم در برنامه‌های روزمره زندگی رعایت شود.

❖ بروز احساسات در دوران هیجانات شدید بسیار کمک‌کننده است. به‌عنوان مثال فوت یکی از عزیزان با استرس شدید همراه است و هرگز نباید احساسات را سرکوب کرد. از طرفی، به‌تدریج اطرافیان به فرد کمک کنند تا به زندگی ادامه دهد و اهدافش را پیش بگیرد.

❖ ارتباط موثر با اطرافیان و توجه به اینکه دیگران نیز مشکلاتی حتی سخت‌تر از فرد را تجربه کرده‌اند، به کاهش استرس کمک می‌کند.

❖ یکی از راهکارهای مقابله با استرس این است که فرد تراوش‌های ذهنی‌اش را روی کاغذ بنویسد اما آنها را بازخوانی نکند.

❖ انزوا و تنهایی اصلا در شرایط استرس به فرد کمک نمی‌کند. به‌عنوان مثال اگر فردی همسرش را از دست داده، باید به زندگی آینده و امکان برقراری رابطه درست امیدوار باشد.

❖ تنفس عمیق، مدیتیشن، مراقبه و خودآگاهی به فرد کمک می‌کند بر افکار و رفتار خود مسلط شود و بر استرس غلبه کند. البته از خرافات باید دوری کرد. می‌توان از خلاقیت در زندگی مانند تصویرسازی با ماسه، نقاشی و... کمک گرفت.

به‌خاطر داشته باشیم...

اگر استرس مدیریت نشود، فرد به‌تدریج با فرسایش مواجه می‌شود و سیستم ایمنی‌اش مشکل پیدا می‌کند که بر سلامت اندام‌ها تاثیر می‌گذارد. به هیچ‌وجه رفتارهایی مانند سیگار کشیدن راهکار نجات‌بخش نیست. در صورت امکان سفر کوتاه و مدتی زندگی در منطقه‌ای دیگر کمک‌کننده است. البته مشورت با روان‌شناس برای افرادی که با سطح استرس زیادی در زندگی مواجه هستند، توصیه می‌شود.■

نگاه متخصص تغذیه

رژیم غذایی متعادل و متنوع به بهبود وضعیت روانی کمک می‌کند

دکتر حسین ایمانی
عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

ارتباط استرس و اضطراب با تغذیه ارتباطی متقابل است، به‌طوری که رژیم غذایی مناسب می‌تواند خطر ابتلا به اضطراب را در افراد کاهش دهد. از طرفی، اضطراب می‌تواند بر میزان دریافت رژیم غذایی فرد تاثیرگذار باشد.

دریافت کافی پروتئین

استفاده از پروتئین‌های باکیفیت مانند گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون به افراد دچار اضطراب توصیه می‌شود. همچنین استفاده از آمینواسید تانن که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و در انواع توت‌ها و چای یافت می‌شود منجر به تولید گاما آمینوبوتریک اسید در مغز می‌شود و به کاهش استرس و اضطراب در افراد کمک می‌کند.

غذاهای سرشار از تریپتوفان مانند شیر، پنیر، کشک، تخم‌مرغ، کنجد، جو دوسر، تخمه آفتابگردان، سینه مرغ و موز باعث افزایش سطح سروتونین در بدن می‌شوند که در کاهش اضطراب نقش دارند. ویتامین‌های گروه B در سبزیجات تازه به‌خصوص سبزی‌های برگ‌سبز تیره و نان سبوس‌دار، لبنیات و آجیل خام از دیگر مواد غذایی لازم چرخه تولید سروتونین در بدن هستند.

قهوه کافئین‌دار، نان سفید، شکر و شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث کاهش تولید سروتونین در بدن می‌شوند و برای افراد دچار اضطراب توصیه نمی‌شوند.

پرهیز از مصرف زیاد قهوه

خوردن کافئین بیش از حد می‌تواند احساس نگرانی و اضطراب را در افراد به دلیل افزایش سطح لاکتات که یکی از عوامل افزایش‌دهنده اضطراب است، تشدید کند. از همین‌رو به افراد دچار اضطراب توصیه می‌شود برای کاهش سطح لاکتات، ویتامین B۳ دریافت‌کنند زیرا این ویتامین به شکستن لاکتات و در نهایت بهبود اضطراب کمک می‌کند.

مقدار دو فنجان قهوه در روز مشکل‌ساز نیست اما دریافت مقادیر بیشتر برای افراد مضطرب می‌تواند خطرساز باشد. مصرف چای سبز به‌دلیل داشتن تانن در افراد مضطرب جایگزین مناسبی برای کافئین است؛ البته چای سبز در افراد دچار کاهش فشارخون باید با احتیاط استفاده شود. خوراکی‌هایی مانند ریحان، نعناع، سیب و نوشیدنی‌های حاوی عسل نیز در کاهش استرس و اضطراب موثر هستند.

تاثیر امگا۳ بر کاهش استرس

استفاده از منابع غذایی حاوی اسید چرب امگا۳ مخصوصا دوکوزاهگزانوئیک اسید DHA و گاهی اوقات مصرف مکمل امگا۳ زیر نظر متخصص تغذیه توصیه می‌شود. DHA نقش اساسی در عملکرد مغز دارد و باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود. همچنین باید از خوردن غذاهای پرچرب خودداری شود.

توجه به کمبود ویتامین‌ها و املاح

دریافت کافی منابع غذایی حاوی ویتامین B۱،B۲ و B۳ علایم اضطراب را کاهش می‌دهد. همچنین ویتامین B۶ در تولید سروتونین و کاهش اضطراب تاثیر دارد.

دریافت کم منابع غذایی حاوی اسیدفولیک با تحت تاثیر قرار دادن سطح هموسیستئین خون می‌تواند با اختلالات اضطرابی در ارتباط باشد.

ویتامین C با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و سم‌زدایی مغز در برابر محرک‌های شیمیایی به بهبود اختلالات استرس و اضطراب کمک می‌کند.

دریافت بعضی از املاح در رژیم غذایی در بهبود رفتار اضطرابی تاثیرگذار است. کمبود منیزیم می‌تواند با نگرانی و اضطراب خفیف و القای اضطراب همراه باشد. انقباض عضلانی یکی از نشانه‌های استرس و اضطراب است که استفاده از منابع غذایی حاوی منیزیم مانند سبزیجات به‌ویژه سبزیجات برگ‌سبز تیره و استفاده از مکمل منیزیم زیر نظر متخصص تغذیه به بهبود استرس و اضطراب کمک می‌کند.

مصرف منابع غذایی حاوی آهن در کسانی که کم‌خونی فقر آهن دارند از اضطراب جلوگیری می‌کند و در مقابل دریافت بیش از حد منابع غذایی و مکمل آهن در صورت نداشتن کم‌خونی باعث تشدید استرس و اضطراب در افراد مستعد می‌شود.

به‌خاطر داشته باشیم...

استرس سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند بنابراین برای پیشگیری از آن رعایت رژیم غذایی مطلوب و پرانرژی لازم است. به‌طور کلی پیروی از رژیم غذایی متعادل و متنوع از هر ۵ گروه غذایی به‌خصوص میوه‌ها و سبزیجات که سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیتوکمیکال هستند می‌تواند در کنترل استرس و اضطراب نقش داشته باشد.■