

چرا صورت انسان پیر می شود و چه کاری برای پیشگیری می توان انجام داد؟

پیری و کمی تغییرات بهتر

وادار به تولید کلاژن می کنند و رنگدانه پوست یا ملانین را تغییر می دهند. در نتیجه برای پاک کردن خلل‌های قهوه‌ای که مردم آمریکا آنها را به نام «لکه‌های کبدی» می شناسند، به کار برده می شود. **بوتاکس:** تزریق سم بوتولیسم تأثیری موقت در حد چند ماه برای صاف کردن چین و چروک‌های پوست دارد. پس از تزریق، موادی به نام درمافیلر یا پرکننده شیارهای پوستی استفاده می شود که این کار در آمریکا مرسوم است.

دو خطی که به طور معمول پرکننده‌ها در آنها تزریق می شوند، یکی خطی است که از کنارهای بینی به گوشه‌های دهان می رسد و دیگر خطی که از گوشه‌های دهان در ۲ طرف صورت به چانه می رسد. برای پر کردن شیارهای روی پوست تا به حال مواد پرکننده زیادی به کار برده شده است. امروزه استفاده از کلاژن برای پر کردن اهمیت سابق را ندارد. ماده‌ای که در حال حاضر بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد اسید هیالورونیک است، ماده‌ای گران‌تر از کلاژن که مدت بیشتری در محل تزریق می ماند و ماندگاری بیشتری، حدود ۶ ماه، دارد. اسید هیالورونیک مانند بوتاکس بعد از مدتی اثر خود را از دست می دهد اما می توان تزریق آن را تکرار کرد. بعد از تزریق اول، تزریق‌های بعدی دوام بیشتری پیدا می کنند.

درمان با اشعه لیزر: با اشعه لیزر می توان رنگدانه‌های قهوه‌ای رنگ و کک‌ومک‌ها یا لکه‌های کبدی و دانه‌های قرمز رنگ مربوط به مویرگ‌های پوست را از بین برد.

همچنین اشعه لیزر قادر است لایه خارجی پوست صورت را بردارد، در نتیجه چین و چروک‌ها و جای جوش‌ها و زخم‌ها مربوط به دوره جوانی (آکنه) کمتر می شود. با استفاده از این روش، پوست پاک می شود و جوان‌تر و صاف‌تر به نظر می رسد. در این درمان مقداری از انرژی لیزر به بافت‌های عمیق‌تر پوست نفوذ می کند و باعث التهاب در این لایه پوست به نام «درم» می شود. این فرایند باعث تولید کلاژن در این لایه از پوست خواهد شد. پس از درمان با اشعه لیزر، زمانی لازم است تا پوست التیام پیدا کند. این زمان نزدیک به ۲ هفته است و نوع عمل و وسعت سطح پوستی بستگی دارد که مورد درمان لیزر قرار گرفته. اگر درمان شامل سطح وسیعی از پوست صورت و گردن نباشد، التیام زودتر انجام می گیرد. منبع: سایت پزشکی دانشگاه هاروارد



ترجمه: دکتر محمد بهادری

پوست صورت انسان که به شکل دلنشین به پیری می رسد نمای زیبایی دارد ولی در دوران سالمندی در پوست صورت تغییراتی پیش می آید که اغلب دوست داریم سیر آن را کندتر کنیم. سالمندی تغییراتی در همه جای بدن انسان به وجود می آورد. یک فرد سالمند کنار تجربیات خود و تکامل عقلانی که به دست آورده و موفقیت‌هایی که در زندگی داشته، تغییراتی هم در بخش‌های ظاهری بدن خود خواهد دید اما تغییراتی که در پوست رخ می دهد خیلی آشکارتر است.

چگونه صورت تمان سالخورده می شود؟

با آمدن دوران سالمندی، تغییرات قابل توجهی در پوست وجود می آید. موهای جلوی سر مایه ریزد، پیشانی ما پهن تر می شود، گوش‌های ما کمی بلندتر می شوند که از دلایل آن رشد مختصر غضروف گوش است. همراه این تغییرات، نوک بینی ما به دلیل ضعف شدن بافت همبندی که غضروف بینی را نگه می دارد خوابیده می شود. در پشت صحنه تغییرات ساختمانی دیگری هم رخ می دهد. در جوانی صورت ما پوستی صاف دارد زیرا بافت چربی زیر پوست به طور یکنواخت پخش شده، فقط بعضی قسمت‌ها مانند پیشانی و ناحیه شقیقه‌ها و گونه‌ها و بخش‌های اطراف چشم‌ها و دهان کمی برجسته‌تر به نظر می رسد. با بالا رفتن سن حجم چربی‌ها کم و گوله‌گوله شده و به طرف پایین تر کشیده می شود، در نتیجه صورت ما که در جوانی به شکل گرد بود، ممکن است پایین بیفتد و پوستی که در جوانی صاف و سفت بود حالا شل و آویزان به نظر می رسد و در بخش‌هایی از صورت مانند اطراف چانه و گردن چربی بیشتری جمع می شود. با ایجاد این تغییرات، چین و چروک‌ها هم روی پوست ظاهر می شوند. چروک‌های عمیق‌تر در پیشانی و میان ابروها که به اصطلاح «سیم‌ها» نامیده می شوند کم‌کم خود را نشان می دهند. علت این شیارها آن است که ماهیچه‌های صورت

حتی اگر نسبت به سن خود جوان‌تر به نظر باشیم، یا اینکه ژن خوبی داشته باشیم، با گذشت زمان و رسیدن به میانسالی و سالمندی، تغییراتی که در پوست پیش خواهد آمد، گریز ناپذیرند. این تغییرات نشان‌دهنده لحظات خوش زندگی ما و استرس‌هایی است که در عمر خود با آنها روبرو بوده‌ایم. البته بعضی‌ها خوش‌بین و پذیرا هستند و ترجیح می‌دهند در مورد آنها کاری نکنند ولی همه مردم نسبت به این تغییرات خوشحال نیستند و با آن کنار نمی‌آیند و عده‌ای دوست دارند دست‌کم سرعت بروز این تغییرات را کند کنند

به طور مداوم در زیر پوست حرکت می کنند و پوست صورت را به شکل چروکیده درمی آورند. شیارهای دیگر به علت جابجا شدن یا کاهش بافت چربی زیر پوست عمیق‌تر می شوند. چین و چروک‌های ریز صورت ناشی از آسیب تابش آفتاب است اما کشیدن سیگار و همچنین تخریب تدریجی عناصر طبیعی پوست که در

را می گیرد به صورت یزیند. در ضمن آن کرم می تواند از سوختن پوست در اثر اشعه ماورای بنفش A جلوگیری کند. **پوشیدن کلاه‌های لبه‌دار:** از عوامل دیگر محافظت‌کننده پوست، پوشیدن کلاه‌های لبه‌دار در آفتاب است. البته لبه کلاه باید دور تا دور باشد تا بیشترین محافظت را انجام دهد.

کرم‌های مرطوب‌کننده: این کرم‌ها می توانند به طور موقت چین و چروک‌ها را بپوشانند. کرم‌های مرطوب‌کننده روغنی نیستند و دارای آب هستند و گلیسرین موجود در آنها کمک می کند آب با پوست پیوند پیدا کند. **لایه‌بردارها:** کرم‌هایی به نام «اکسفولیانت» یا «لایه‌بردار» باعث می شوند لایه خارجی پوست که از سلول‌های مرده درست شده‌اند، از پوست جدا شود و ظاهر پوست بهتر به نظر برسد. چند کرم وجود دارد که فقط با نسخه پزشک می توان خرید (در ایران این کرم به نام ترتینوئید، از ترکیبات ویتامین A، به فروش می رسد). که باعث کاهش چین و چروک‌های پوست می شود. این طور به نظر می رسد این ترکیبات پوست را

آویزان پوست را برمی دارند و پوست آویزان را در پایین صورت بالا می کشند. این جراحی امروزه پیشرفت‌های زیادی کرده و نتیجه کار طبیعی‌تر از قبل به نظر می رسد. البته جراحی زیبایی درمان گرانقیمتی است و افراد زیادی از عهده آن بر نمی آیند. به هر حال برای بهتر کردن نتیجه جراحی ممکن است کارهای دیگری هم اضافه بر آن انجام شوند. درمان‌های غیرجراحی هم خیلی ارزان نیستند چرا که این درمان‌ها باید چند بار تکرار شوند اما به دلیل قیمت مناسب‌تر از درمان جراحی و عوارض کمتر، افراد بیشتری از آنها استقبال می کنند.

برخی از درمان‌های غیر جراحی پیری پوست

حفاظت در برابر اشعه خورشید: محافظت پوست از تابش خورشید، مهم‌ترین کار برای جوان نگه داشتن پوست صورت است. اشعه ماورای بنفش نوع A بیشترین آسیب را به صورت وارد می کند. بنابراین برای درمان ماندن از چروک‌های ریز، باید از کرم‌های محافظتی که جلوی اشعه A

حالت طبیعی پوست را ضخیم و صاف نگه می دارند هم نقش مهمی در بروز چروک‌های پوست دارد.

در مورد پیری صورت چه کاری می توان کرد؟

حتی اگر نسبت به سن خود جوان‌تر به نظر باشیم یا اینکه ژن خوبی داشته باشیم، با گذشت زمان و رسیدن به میانسالی و سالمندی، تغییراتی که در پوست پیش خواهد آمد، گریز ناپذیرند. این تغییرات نشان‌دهنده لحظات خوش زندگی ما و استرس‌هایی است که در عمر خود با آنها روبرو شده‌ایم. البته بعضی‌ها خوش‌بین و پذیرا هستند و ترجیح می‌دهند در مورد آنها کاری نکنند ولی همه مردم نسبت به این تغییرات خوشحال نیستند و با آن کنار نمی‌آیند و عده‌ای دوست‌کم سرعت بروز این تغییرات را کند کنند.

بالا کشیدن صورت

یکی از درمان‌های بارباری جوان‌تر نشان دادن پوست بالا کشیدن صورت است. جراحان زیبایی بافت‌های

آیا بدن شما دچار پیری زودرس شده است؟

مشاهده تغییرات خفیف در قوه حافظه با افزایش سن اتفاق می افتد. ممکن است حتی به حدی باشد که نام خیلی چیزها را به خاطر نیابید یا مثلاً به اتاق دیگر می روید، در حالی که به خاطر نمی آورید چرا به آنجا رفته‌اید. اما اغلب موارد آلزایمر و دمانس تا قبل از ۶۵ سالگی اتفاق نمی افتد. دمانس روند طبیعی سالخوردگی محسوب نمی شود. برای اینکه ذهنتان را همچنان فعال نگه دارید:

- ❖ تغذیه سالم داشته باشید.
- ❖ ارتباطات اجتماعی فعال داشته باشید.
- ❖ ورزش کنید.

احساس درد در مفاصل مختلف بدن

همه افراد با افزایش سن دچار خشکی مفاصل نمی شوند اما احتمال دچار شدن شما به اوستئوآرتریت با افزایش سن بیشتر می شود. علائم بیماری در آقایان بعد از ۴۵ سالگی و در خانم‌ها بعد از ۵۵ سالگی ظاهر می شود. این بیماری درمانی ندارد اما شما می توانید سرعت پیشرفت بیماری را کندتر کنید. انجام ورزش‌های کششی و آرنوبیک می تواند مفید باشد اما اگر به تازگی تصمیم گرفته‌اید ورزشی را شروع کنید حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

خشک شدن پوست

پوست بدن ما با افزایش سن چربی خود را از دست می دهد. از سن ۴۰ سالگی به بعد پوست کم‌کم خشک و تیره می شود. البته خشکی پوست می تواند ناشی از دخالت یا عدم دخالت خود ما هم باشد. برای جلوگیری از خشک شدن پوست:

- ❖ با آب ولرم حمام کنید.
- ❖ پوستتان را به آرامی تمیز و مرطوب کنید.
- ❖ زمان طولانی در هوای خشک قرار نگیرید.

اگر هنوز پوستتان خشک است حتماً با پزشک متخصص پوست مشاوره کنید.

به آسانی کیود شدن پوست

بروز این مشکل پس از سن ۶۰ سالگی کاملاً طبیعی است. به تدریج که سن افزایش می یابد پوست بدن نازک‌تر می شود و بافت چربی از بین می رود. عروق

از خشکی پوست گرفته تا درد مفاصل و مشکل در راه رفتن؛ گاهی بدن ما زودتر از زمانی که باید پیر می شود. چه شرایطی از نظر علم پزشکی طبیعی است و چگونه می توان مانع پیری زودرس شد؟

کند شدن سرعت پیاوردی

اگر سرعت راه رفتن شما حوالی ۴۰ سالگی کندتر شده، ممکن است نشانه سالخوردگی زودرس باشد. پیاوردی یکی از بهترین و ساده‌ترین ورزش‌هاست که می توانید انجام دهید. برای شروع این ورزش، بهتر است ابتدا ۵ دقیقه راه بروید و به تدریج زمان پیاوردی را زیادتر کنید تا به ۳۰ دقیقه برسد. سعی کنید سرعت راه رفتن خود را به ۱۰۰ قدم در دقیقه برسانید. (برای این کار می توانید تعداد قدم‌های خود را در ۱۰ ثانیه بشمارید و سپس عدد به دست آمده را در ۶ ضرب کنید). پوشیدن کفش ورزشی مناسب و همراه شدن با یک دوست پیاوردی را برایتان لذت‌بخش‌تر خواهد کرد.

ایجاد لکه‌های پوستی

لکه‌های قهوه‌ای آفتاب‌سوخته اغلب روی پوست دست‌ها، صورت و بازوها ظاهر می شود. ظاهر شدن این لکه‌های پوستی به‌خصوص برای افراد بالای ۵۰ سال طبیعی است. اغلب این لکه‌ها بی خطر هستند و ناشی از تماس طولانی مدت با نور خورشید است. در صورتی که با موارد زیر مواجه شدید با پزشکتان تماس بگیرید:

- ❖ تغییر شدن لکه‌ها
 - ❖ تغییر شکل لکه‌ها
 - ❖ خونریزی از محل لکه‌ها
 - ❖ سخت و زمخت شدن حاشیه لکه‌ها
- برای جلوگیری از مضرات نور خورشید، زمانی که به فضای باز می روید صورت و بدنتان را بپوشانید. سعی کنید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر در فضای باز و زیر نور آفتاب قرار نگیرید. نور خورشید در این ساعات با شدت بیشتری می تابد.

۶ نکته درباره ضد آفتاب

ارزانترین و راحت‌ترین راه پیشگیری از سرطان پوست و تا اندازه‌ای تعدیل سرعت پیر شدن پوست پیشگیری از ملاسما و کک و مک که عود آن باعث درمان‌های مکرر می شود، مصرف منظم ضدآفتاب است.

ضد آفتاب چگونه عمل می کند؟

ضد آفتاب‌ها دو گروه‌اند: یک گروه شیمیایی که باعث می شود UV تابیده به پوست را جذب کنند و گروه دوم ضد آفتاب‌های فیزیکی که نور را همان طول موج مضر UV که شامل UVA و UVB را منعکس می کنند.

- انتخاب ضد آفتاب باید مطابق نوع پوستتان باشد.** مثلاً یک جوان مبتلا به آکنه یا پوست چرب باید ضد آفتاب بدون چربی مصرف کند و یک خانم با پوست خشک از ضد آفتاب‌های مناسب برای این نوع پوست که کنار محافظت از اشعه ماورای بنفش طراوت پوستش را افزایش دهد.
- زمان مصرف ضد آفتاب مهم است.** بعضی به این نکته توجه ندارند و طبق عادت موقع خروج از منزل مقداری کرم را به صورت می زنند، در صورتی که حداقل باید ۳۰ دقیقه قبل از خروج کرم مصرف شود تا جذب ناحیه اپیدرم در پوست شود و کارایی داشته باشد. مقدار آن هم مهم است؛ حتماً به اندازه یک بند انگشت تا پوشش کافی ایجاد کند. افرادی که با مصرف ضد آفتاب دچار تعریق شدید صورت می شوند باید از ضد آفتاب‌های فیزیکی استفاده کنند.
- نکته مهمتری که باید متذکر شوم این است که مردم باید از همان شیرخوارگی برای کودکان خود ضد آفتاب را شروع کنند** چون بیشتر بدخیمی‌های پوست و مساله پیری پوست به دلیل مصرف نکردن ضد آفتاب در زمان کودکی و تماس طولانی با نور شدید بوده است.
- مصرف ضد آفتاب برای فصل خاصی نیست و باید در تمام طول سال ادامه یابد.**
- طول مدت تاثیر ضد آفتاب ۲ ساعت و حداکثر ۳ ساعت است** بنابراین باید بافاصله ۳ تا ۲ ساعت تکرار شود. نیازی به شستن برای مصرف مجدد نیست.
- نکته آخر که با اهمیت است این است که ضد آفتاب برای رفتن زیر آفتاب ساخته نشده، بلکه هرکسی به هر علت در برابر نور قرار می گیرد اعم از نور آفتاب یا نور منابعی مانند تلویزیون و رایانه و... هر منبعی که اشعه UV ساطع کند لازم است با استفاده درست از محصولات ضد آفتاب از پوست خود در برابر عوارض این نورها محافظت کند.**

منبع: WebMD

می توانید با انجام بعضی حرکات ورزشی قدرت دست‌هایان را بهبود ببخشید، مانند کار کردن با خمیر مجسمه‌سازی، فشرده کردن توپ سفت (stressball) یا انجام حرکتی مانند چنگ زدن لباس خیس برای اینکه آب اضافی لباس خارج شود. اگر در سنین جوانی دچار این عارضه شدید می توانید نشانه ابتلا به اوستئوآرتریت با آسیب عصبی باشد.

مشکل در بالا رفتن از پله‌ها

اگر گاهی هنگام بالا رفتن از پله‌ها دچار مشکل شوید، طبیعی است اما اگر با افزایش سن این مشکل بارها تکرار شود نشانه آن است که در انجام فعالیت‌های روزانه‌تان دچار مشکل هستید. علت این مساله ممکن است این باشد که ورزش نمی کنید. در این صورت پس از مشورت با پزشکتان به تدریج بالا رفتن از پله‌ها را تمرین کنید تا به وضعیت سابق خود برگردید. ممکن است هنگام بالا رفتن از پله‌ها احساس درد داشته باشید و دچار عدم تعادل شوید. بهتر است با معاینات پزشکی اطمینان حاصل کنید که مشکل قلبی ندارد یا به اوستئوآرتریت مبتلا نیستید.

چاق شدن در ناحیه شکم

با افزایش سن چربی‌های بدن در ناحیه اطراف شکم تجمع پیدا می کنند. خانم‌ها هم پس از دوران یائسگی دچار این مشکل می شوند. بدون در نظر گرفتن سن چاقی شکمی یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دوم است. اگر اندازه دور کمر فرد بیش از ۸۷٫۹ سانتی متر یا اگر خانم یا آقای است که ۴۰ سال یا بیشتر سن دارد خطر ابتلا به این بیماری‌ها در آنها افزایش می یابد. انجام ورزش منظم و انتخاب شیوه زندگی سالم بهترین روش‌های حفظ تناسب اندام است.

کم شدن قدرت دست‌ها

ممکن است متوجه بشوید که در شیشه‌ها مریاد دیگر به راحتی نمی توانید باز کنید یا فرمان ماشین را دیگر محکم نمی توانید نگه دارید. معمولاً از سن ۵۰ سالگی قدرت دست‌ها به تدریج کاهش می یابد. شما

خونی هم به شدت شکننده می شوند و در این وضعیت حتی مصرف برخی داروها ممکن است باعث کیودی پوست شود. بسیاری از این کیودی‌ها بی خطر هستند و خودبه‌خود بهبود می یابند اما در موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ❖ لکه‌های کیودی به تعداد زیاد روی پوست شما به‌خصوص در ناحیه قفسه سینه، پشت یا صورت ایجاد شده باشد.
- ❖ کیودی بلافاصله پس از مصرف یک داروی جدید ایجاد شده باشد.

مشکل در بالا رفتن از پله‌ها

اگر گاهی هنگام بالا رفتن از پله‌ها دچار مشکل شوید، طبیعی است اما اگر با افزایش سن این مشکل بارها تکرار شود نشانه آن است که در انجام فعالیت‌های روزانه‌تان دچار مشکل هستید. علت این مساله ممکن است این باشد که ورزش نمی کنید. در این صورت پس از مشورت با پزشکتان به تدریج بالا رفتن از پله‌ها را تمرین کنید تا به وضعیت سابق خود برگردید. ممکن است هنگام بالا رفتن از پله‌ها احساس درد داشته باشید و دچار عدم تعادل شوید. بهتر است با معاینات پزشکی اطمینان حاصل کنید که مشکل قلبی ندارد یا به اوستئوآرتریت مبتلا نیستید.

چاق شدن در ناحیه شکم

با افزایش سن چربی‌های بدن در ناحیه اطراف شکم تجمع پیدا می کنند. خانم‌ها هم پس از دوران یائسگی دچار این مشکل می شوند. بدون در نظر گرفتن سن چاقی شکمی یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دوم است. اگر اندازه دور کمر فرد بیش از ۸۷٫۹ سانتی متر یا اگر خانم یا آقای است که ۴۰ سال یا بیشتر سن دارد خطر ابتلا به این بیماری‌ها در آنها افزایش می یابد. انجام ورزش منظم و انتخاب شیوه زندگی سالم بهترین روش‌های حفظ تناسب اندام است.

کم شدن قدرت دست‌ها

ممکن است متوجه بشوید که در شیشه‌ها مریاد دیگر به راحتی نمی توانید باز کنید یا فرمان ماشین را دیگر محکم نمی توانید نگه دارید. معمولاً از سن ۵۰ سالگی قدرت دست‌ها به تدریج کاهش می یابد. شما