

پوست من زیبا همان  
خشایار فرخیان



ناشر: اندیشه عالم  
تاریخ چاپ: ۱۳۸۳  
نوبت چاپ: اول  
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۸۰۰ تومان  
شابک:  
تعداد صفحه: ۹۰  
قطع: رقعی

### با پوست خود بیشتر آشنا شویم

درست است که کتاب را از روی جلد آن نباید قضاوت کرد، اما انصافاً کتاب هایی که جلد زیبایی دارند، لااقل در نظر اول، توجه انسان را بیشتر به خود جلب می کنند!!

این موضوع خیلی هم بی دلیل نیست، پوست چیزهای زیادی درباره شکل ظاهری و سلامتی انسان مشخص می کند و تا حد زیادی هم نشان دهنده سن و سال شخص است.

داشتن پوستی سالم، شفاف و زیبا کار سختی نیست، اما از آنجا که ما انسان ها فقط به دنبال راحت ترین راه هستیم، نه مؤثرترین راه، دستیابی به پوستی با این مشخصات، تبدیل به آرزویی دست نیافتنی برای بسیاری از افراد، بخصوص بانوان شده است.

همه ساله میلیون ها تومان، فقط در ایران، صرف انواع و اقسام کرم ها، لوسیون ها و ماسک های آرایشی، تقویتی و بهداشتی می شود، بدون این که فکر کنیم پوست ما واقعاً به این مواد احتیاج دارد؟ یا به عبارت بهتر، آیا نیازهای پوست ما فقط همین کرم ها و لوسیون ها هستند؟

جالب اینجاست که انجام کارهای واقعاً مؤثر و رفع نیازهای واقعی پوست نه تنها دشوار نیست، بلکه هزینه زیادی هم ندارد.

بعضی از نیازهای پوست که به آنها بی توجهی می شود آن قدر ساده و کم هزینه هستند که باور آن برای خود افراد هم مشکل است.

در برخورد با مراجعینی که از پوست خشک و چروک های زودرس گله مند بودند، افرادی را دیده ام که کم آبی و بی توجهی به نوشیدن مقادیر کافی آب در طول روز مشکل اصلی شان بود، حال آن که مبالغ هنگفتی صرف کرم های مرطوب کننده و چرب کننده کرده بودند.

مشکل اصلی بسیاری از آنان این است که شناخت کافی از پوست، ساختمان آن، نیازهای اصلی و تقویت کننده هایش ندارند.

برای این که بتوانیم پوستی زیبا داشته باشیم و پوست مان شاداب بماند یا شاداب تر شود، ابتدا باید شناخت بهتری از ساختمان و عملکرد گسترده ترین عضو بدن پیدا کنیم، سپس نیازها، دوستان و دشمنانش را بشناسیم و در نهایت کارهای مؤثری برای تقویت آن انجام دهیم.

## **انواع پوست**

بر حسب مقدار چربی پوست، چهار نوع پوست داریم:

### **پوست چرب**

افرادی که پوست چرب دارند، پوست شان همیشه براق و درخشان به نظر می رسد و همواره دارای لایه ای از چربی روی پوست شان هستند.

علت های چربی زیاد پوست عبارتند از: زمینه ارثی، فعالیت غدد داخلی، تغذیه (چربی و شیرینی زیاد)، تنش، مصرف بعضی از داروها.

این افراد باید از کرم های مرطوب کننده که پایه آنها آب است و برای جلوگیری از اشعه آفتاب از کرم های ضد آفتاب بر پایه الکل استفاده کنند.

## **پوست خشک**

این نوع پوست معمولاً نازک و کشیده است؛ زیر است، گاهی پوسته پوسته می شود و ضمناً مستعد چروک های زودرس است. این پوست به اشعه آفتاب و باد حساس است.

استفاده از صابون های معمولی برای این نوع پوست توصیه نمی شود زیرا خشکی آن را تشدید می کند و بهتر است از انواع صابون های نرم کننده برای شستشوی این پوست استفاده کرد.

بی توجهی به این پوست، باعث چین و چروک های زودرس می شود و از آنجا که این نوع پوست رطوبت و چربی کافی ندارد، باید به مرطوب کردن و چرب کردن آن توجهی ویژه داشت؛ نوشیدن آب کافی، استفاده مرتب از کرم های مرطوب کننده و چرب کننده؛ به طوری که پوست همیشه لطافت، رطوبت و چربی کافی داشته باشد؛ توصیه می شود.

افرادی که دارای پوست خشک هستند نیاز به کرم مرطوب کننده با پایه روغن و برای جلوگیری از نفوذ اشعه آفتاب نیاز به کرم های ضد آفتاب با پایه کرم دارند.

## **پوست معمولی**

پوست خوش اخلاق!! حالتی مابین خشک و چرب که درگیری برای صاحب خود ایجاد نمی کند و با مراقبت های معمول و کمی توجه سلامت و شادابی آن حفظ می شود.

## **پوست مختلط**

بیشتر منظور پوست صورت است زیرا مثلاً پیشانی و بینی پر چربی هستند و گونه ها و اطراف چشم خشک است.

## **بهداشت پوست**

هدف اساسی بهداشت پوست، زیبایی و تمیزی آن است. پوست اگر کثیف هم نباشد استحمام روزانه به پاک کردن مواد زائد روی آن کمک می کند.

در عین حال آب نیمه گرم باعث تسکین و آرامش اعصاب می شود؛ صابون اثر آب را زیاد می کند و چربی پوست بدن را به خوبی از بین می برد. چربی ای روی پوست اغلب با گرد و غبار

مخلوط می شود و به صورت چرک در می آید و منافذ روی پوست را می پوشاند و در نتیجه بدن نمی تواند از راه پوست تنفس کند و دفع عرق و نمک را انجام دهد. هنگام استحمام باید از حوله و لوازم اختصاصی استفاده کرد زیرا تعدادی از بیماری ها واگیردار هستند و از این طریق منتقل می شوند؛ پس از حمام این لوازم و حوله را در مقابل تابش نور خورشید قرار دهید.

### **تغذیه و پوست زیبا**

پوست انسان بافتی زنده است و همانند دیگر ارگان های زنده بدن برای حفظ حیات و سلامت خود نیاز به مواد غذایی و اکسیژن دارد.

غذایی که ما می خوریم، پس از هضم و جذب در دستگاه گوارش از طریق گردش خون به قسمت های مختلف بدن و از جمله به پوست می رسد.

با آن که انواع لوسیون ها و داروها از جمله عوامل خارجی زیباسازی پوست هستند، اما بدون برنامه غذایی سالم، تلاش در اصلاح ظاهر آن، چون از درون رسیدگی کافی به آن نشده است، نتیجه مطلوب نخواهد داد، زیرا مواد غذایی پوست از راه گردش خون تأمین می شود.

این که آیا ویتامین ها و موادی که در ماسک های مختلف وجود دارند از راه پوست جذب می شوند و مفیدند، هنوز ثابت نشده است.

شما نیز حتماً در تبلیغ بسیاری از کرم ها یا ماسک ها دیده اید که این مواد باعث تغذیه پوست می شوند؛ ولی آن چه باید دانست این است که پوست نسبت به بیشتر مواد همانندسدی نفوذ ناپذیر عمل می کند و به طور کلی تغذیه پوست از سطح خارجی آن از نظر عملی فعلاً ثابت نشده است.

البته بعضی از داروها می توانند از این سد دفاعی بگذرند و بر روی بافت های عمقی تر اثر کنند ولی این گونه مواد نقشی در تغذیه پوست از سطح خارجی آن از نظر علمی فعلاً ثابت نشده است.

البته بعضی از داروها می توانند از این سد دفاعی بگذرند و بر روی بافت های عمقی تر اثر کنند ولی این گونه مواد نقشی در تغذیه پوست ندارند.

بیشتر این تبلیغات فقط برای سوء استفاده از ناآگاهی مردم است. به طور مثال آگهی ای که با عنوان ویتامینه کردن پوست با کرم های حاوی ویتامین و... هر روز در روزنامه ها، مجلات و سالن های آرایش با آن برخورد می کنید.

اصولاً ویتامینه کردن پوست از سطح خارجی آن به هیچ وجه از نظر علمی صحت ندارد و ویتامینی که به صورت موضعی بر پوست مالیده شود فایده ای بیشتر از آن چه کرم خود به تنهایی به پوست می بخشد، ندارد و این کار در بسیاری از مواقع برای خالی کردن جیب مشتری است.

به عبارت دیگر نرم و لطیف شدن پوست پس از مصرف کرم مرطوب کننده حاوی ویتامین های متعدد ناشی از وجود ویتامین های موجود در آن نیست، بلکه به دلیل مواد دیگری است که با افزایش میزان آب موجود در لایه شاخی (سطحی ترین لایه پوست) و جلوگیری از تبخیر آب سطح پوست، باعث نرم شدن پوست می شوند و این موضوع ربطی به تغذیه شدن پوست یا ویتامینه شدن آن از سطح خارجی ندارد.

بنابراین شک نیست که داشتن تغذیه صحیح، مناسب و کافی برای حفظ طراوت و شادابی پوست ضروری است و هرگونه نقیصی در این نظام غذا رسانی وجود داشته باشد، بر روی پوست اثر می گذارد و باعث خراب شدن پوست می شود.

کمبود مواد غذایی همیشه به دلیل فقر مواد غذایی نیست و گاهی اوقات بیماری هایی باعث عدم هضم و جذب غذا و سوخت و ساز صحیح آن در اعضای نظیر کبد می شوند، یا اشکالاتی که در عروق تغذیه کننده آن به وجود می آید، می توانند این مشکل را ایجاد کنند.

### **مواد غذایی مورد نیاز پوست**

پوست نیز همانند اعضای دیگر بدن به تمامی مواد غذایی از جمله پروتئین چربی، قند و ویتامین ها و املاح نیازمند است.

اگر وضعیت تغذیه طوری باشد که نیازهای اساسی بدن تأمین شود، پوست نیز حالت طبیعی خود را حفظ می کند ولی این بدان معنی نیست که مصرف زیاد و بیشتر از حد مورد نیاز واقعی آنها، باعث بهتر شدن پوست می شود.

در برخی موارد زیاده روی در مصرف ویتامین ها، مثل ویتامین A، خود باعث ایجاد بیماری پوستی می شود.

بنابراین فردی که در حد معمول در طی روز از انواع مواد غذایی، مانند سبزی ها، میوه، حبوبات، لبنیات و غلات استفاده می کند، نیازی به مصرف مکمل های ویتامینی ندارد، مگر این که در حال رعایت یک رژیم غذایی جهت کاهش وزن باشد، یا تغذیه مناسبی نداشته باشد.

متأسفانه امروزه بسیاری از کتاب ها و مجلات مملو از توصیه هایی در مورد پوست و زیبایی هستند؛ توصیه هایی بی فایده از افرادی که بدون داشتن اطلاعات علمی صحیح اقدام به رواج چنین شایعاتی می کنند.

مثلاً مصرف زیاد فلان میوه یا ماده غذایی باعث نرمی و لطفت پوست می شود یا پوست را به طور معجزه آسای شاداب می کند، در صورتی که اگر شما روزانه حتی چند کیلو از آن میوه بخورید حتی ذره ای حالت پوست را تغییر نمی دهد.

## آب

مهم ترین عنصر ضروری بدن آب است، برای ادامه حیات بعد از اکسیژن، آب اهمیت دارد و بدن در برابر بی آبی مقاومت کمی دارد.

هر چند نوشیدنی های گرم نیز می توانند نیاز بدن به آب را رفع کنند، اما موادی مانند کافئین که در بعضی از آنها موجود است، می توانند موجب دفع آب و کم آبی شدیدتر شوند. هیچ چیز خود آب نمی شود!

آب در تمامی سلول های بدن وجود دارد و دو سوم وزن بدن را تشکیل می دهد و برای جابه جایی آسان مواد غذایی و هورمون ها و رسیدن آنها به سلول های گرسنه و منتظر و همچنین برای کمک به کلیه ها در دفع فضولات بدن و مواد مازاد و پاک کردن

خون، ضرورت اساسي دارد.

آب هم چنين از طريق مکانيزم خنک کننده، حرارت بدن را تنظيم مي کند و پوست و بافت هاي مخاطي را مرطوب نگه مي دارد و اثر زيادي بر بافت هاي پيونيدي و مفاصل دارد.

اغلب افراد دچار بي حالي و سستي مي شوند ولي نمي دانند آب بدن شان کم شده است و فقط يك ليوان آب کافي است تا بدن دوباره انرژی از دست رفته را باز يابد.

اکثر اين افراد در حين خستگي مي گویند، نیاز به يك ليوان چاي يا قهوه دارند و بعد با نوشیدن يك ليوان چاي يا قهوه، سر حال شدن «موقت» خود را به اثرات آن مواد نسبت مي دهند در صورتي که در حقيقت وارد شدن آب به جريان خون و بهبود کارکرد دستگاه قلبي عروقي است که موجب سرحال شدن آنها مي شود.

از اين نظر گفتيم سر حال شدن موقت، چون موادي مانند قهوه و چاي در حقيقت ادرارآور هستند و باعث دفع بيشتري آب از بدن مي شوند.

پيشنهاد من اين است اگر احساس نیاز به يك ليوان قهوه يا چاي داشتيد، اول يك ليوان آب بنوشيد. اگر بعد از چند دقيقه خستگي شما رفع نشد، آن وقت است که واقعاً نیاز به کافئين داريد. اگرچه آب در غذاهايي که مي خوريم، وجود دارد، اما روزانه بايد حداقل هشت ليوان آب بنوشيد تا واقعاً نیاز بدن به آب برطرف شود.

ما معمولاً آن قدر صبر مي کنيم، تا کاملاً تشنه شويم و آن وقت به فکر نوشیدن آب مي افتم و در اين موقع ممکن است که مقدار زيادي از آب بدن از طريق تعرق، گرگرفتگي (در بانوان يائسه) يا گرماي روز و غيره از بدن خارج شده باشد.

خشکي و چروک پوست بسياري از افراد، به دليل کم آبي بدن است؛ فرد دائماً سعي مي کند با کرم هاي مرطوب کننده اين مشکل را برطرف کند، حال آن که خانه از پاي بست ويران است! اين افراد با نوشیدن منظم چند ليوان آب در طول روز در مدت کوتاهي مي توانند پوستي شاداب، شفاف و لطيف داشته باشند.

در عین حال با بالا رفتن سن، آب سلول های بدن کم می شود. در سنین بالای شصت سال حتی تا ۱۵ درصد آب سلول ها از دست رفته است.

دلیل بعضی افراد برای نوشیدن آب، نگرانی از چاقی است؛ مطمئن باشید، آب موجب چاقی نمی شود؛ در روزهای گرم تابستان، شاید بیش از این هم بدن به آب نیاز داشته باشد.

### ویتامین ها و املاح

**ویتامین A** برای رشد و ترمیم بافت پوست لازم است و کمبود آن موجب خشکی، خارش و از بین رفتن انعطاف پذیری پوست می شود. غذاهایی که سرشار از این ویتامین هستند عبارتند از: جگر، ماهی، شیر، کره و مارگارین، تخم مرغ، روغن ماهی، هویج، سبزی ها و میوه های زرد. افرادی که پوست چرب یا اضافه وزن دارند بهتر است از منابع گیاهی برای تأمین ویتامین A استفاده کنند.

مصرف مقدار زیادی از این ویتامین به کبد و پوست آسیب می زند و در حقیقت ضرب المثل «هر چه بیشتر بهتر» لاقلاً در مورد این ویتامین صدق نمی کند و نباید برای بهبود وضعیت پوست، مقدار زیادی از آن مصرف کرد.

ویتامین C آنتی اکسیدانی قوی است و در ساخت کلاژن هم نقش دارد و به این ترتیب به طور چند جانبه ای از پوست محافظت می کند. اولاً موجب خنثی شدن موادی می شود که به پوست آسیب می رسانند، دوماً جذب مواد مورد نیاز پوست را تسهیل می کند، سوماً با دخالت در ساخت کلاژن، به حفظ استحکام و انعطاف پذیری آن کمک می کند. توت فرنگی، مرکبات و سبزی ها سرشار از این ویتامین هستند. مصرف بیش از حد آن، حتی تا ۱۰ برابر حد مجاز، در روز نیز برای افرادی که از هر نظر طبیعی هستند، ضرری ندارد و مقادیر اضافی از ادرار دفع می شود.

**ویتامین E** نیز آنتی اکسیدانی قوی است و باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد و جذب بیشتر ویتامین ها و املاح دیگر می شود. به علاوه کارکرد صحیح غشای تمام سلول های بدن ما به



این ویتامین بستگی دارد.

منابع غذایی آن عبارتند از جوانه گندم، روغن غلات و دانه های نباتی، فندق، گردو، تخم مرغ، لبنیات. روی نیز به همراه ویتامین A در تولید کلاژن و الاستین نقش دارد و متأسفانه تحقیقات جدید نشان دهنده این است که کمبود آن فعلاً بیش از آنچه تصور می شد، در کشور ما زیاد است.

### **پوست را از نور آفتاب حفظ کنید**

اشعه ماوراء بنفش خورشیدی اثرات ثابت شده ای بر روی افزایش انواعی از سرطان های پوست، تسریع و تشدید پیری و چروک پوست و بدتر شدن برخی از بیماری های پوستی و ایجاد و تشدید لک صورت و کک و مک دارد.

در حقیقت یکی از مهم ترین علت چین و چروک پوست، نور آفتاب است و از همه مهم تر این که یکی از دلایل بروز سرطان پوست، قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه آفتاب است.

اشعه ماوراء بنفش آفتاب صدمه هایی عمیق به پوست وارد می آورد و شدت آن بین ساعت یازده صبح تا سه بعدازظهر به حداکثر خود می رسد.

همه باید هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنند، چه در تابستان و چه در زمستان، چه مرد، چه زن. برخلاف تصور عامه مردم، پرتوهای زیان آور آفتاب نه تنها در روزهای گرم تابستان، بلکه در ماه های سرد زمستان نیز خطرناکند.

مصرف کرم ضد آفتاب پوست را از پیری زودرس، آفتاب سوختگی و سرطان محافظت می کند. افرادی که پوست روشن دارند بیشترین صدمه را از اشعه آفتاب می بینند و لازم است این افراد بیشتر مراقب باشند.

بر روی تمام نقاطی که در معرض اشعه آفتاب هستند، باید لایه ای از این کرم های محافظ قرار دارد؛ دست ها و صورت معمولاً در معرض آفتاب هستند.

در تابستان زمانی که پیراهن آستین کوتاه می پوشید، یا در کنار ساحل و استخر رو باز باید تمامی نواحی در معرض خورشید با لایه ای از این کرم ها محافظت شوند.

اگر پوست شما چرب است یا دائماً جوش می‌زنید، باید از ضد آفتاب های مایع استفاده کنید که الکل هم ندارند. اگر پوست شما خشک است ضد آفتابی تهیه کنید که دارای کرم و مواد مرطوب کننده است. در هر صورت ضد آفتاب را حتماً روی بینی، لب‌ها و پشت دست‌ها بمالید زیرا این نواحی بیش از قسمت‌های دیگر بدن در معرض آفتاب قرار دارند و اشعه آن را جذب می‌کنند.

### ضد آفتاب

به موادی که بتوانند از نفوذ اشعه فرابنفش به قسمت‌های عمقی اپیدرم و درم جلوگیری کنند، محافظ یا ضد آفتاب می‌گویند.

نحوه اثر این ضدآفتاب‌ها جذب یا انعکاس اشعه، از رسیدن آن به پوست جلوگیری می‌کنند؛ هر مانع فیزیکی که این عمل را انجام دهد از این گروه است؛ مانند پمادهای حاوی اکسید روی که از نفوذ اشعه به روش انعکاس آن جلوگیری می‌کند یا استفاده از کلاه لبه دار و حتی نقاب که مانع رسیدن اشعه به پوست می‌شوند را جزء این گروه به حساب می‌آورند.

۲. ضد آفتاب‌های شیمیایی: این گروه از ضد آفتاب‌ها از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه‌های عمقی پوست جلوگیری می‌کنند.

### یار محافظتی ضد آفتاب‌ها SPF

این واژه مخفف اصطلاح Sun Protection Factor است، یعنی ضریب محافظت در برابر آفتاب.

هر چه فرآورده ضد آفتاب SPF بالاتری داشته باشد، حفاظت‌کنندگی آن در برابر پرتوهای زیانبار فرابنفش بیشتر خواهد بود، اما عملاً در عیارهای بالاتر را انتخاب کنیم، به طور مثال در مناطق جنوبی ایران.

هر نوع ضد آفتاب با هر عیاری بیشتر از سه ساعت روی پوست مؤثر نیست و باید بعد از سه ساعت تکرار شود. بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ده صبح تا سه بعدازظهر به زمین می‌

رسد. بهتر است در این فاصله زمانی از قرار گرفتن به طور مستقیم در برابر اشعه آفتاب خودداری کنید. توصیه شده در ورزش هایی مانند کوهنوردی، شنا، اسکی، فوتبال و... از ضد آفتاب استفاده شود. با توجه به این که بعضی از ضد آفتاب ها در آب محلول هستند و با شستشو، شنا، یا تعریق پاک می شوند یا از انواع ضد آب آن استفاده شود یا مصرف آن تکرار شود. در کودکان از سن شش ماهگی به بعد به راحتی می توان از ضد آفتاب های شیمیایی استفاده کرد. ترکیبات موجود در ضد آفتاب در بعضی افراد حساسیت ایجاد می کند و باید نوع ضد آفتاب در این مواقع عوض شود. افرادی که جوش صورت دارند باید از ضد آفتاب های محلول یا لوسیون استفاده کنند چون کرم ها و پمادهای چرب می توانند باعث بدتر شدن جوش صورت شوند. نکته مهم: استفاده از ضد آفتاب ها به معنی ایمنی ۱۰۰ درصد نیست و باید سایر موارد محافظتی را نیز رعایت کرد.

### **پوست را مرطوب نگه دارید**

همواره با استفاده منظم از کرم های مرطوب کننده، رطوبت لازم را به پوست خود برسانید، به هر ميزاني که به آن احتیاج دارد. اگر پوست شما مرطوب و چرب است، ممکن است یک یا دوبار در روز مرطوب کردن آن به وسیله کرم، کافی باشد، اما برای پوست خشک خود، محدودیتی قائل نباشید و به میزان موردنیاز به آن برسید، اما پوست را خفه نکنید، یعنی همواره لایه ای نازک از کرم را روی پوست خود بمالید تا سریع جذب شود و امکان تنفس از پوست گرفته نشود.

کسانی که دارای پوست چرب هستند باید کرم های مرطوب کننده ای تهیه کنند که پایه آنها آب است و پوست های خشک نیاز به کرم مرطوب کننده با پایه روغن دارند. بهترین زمان برای استفاده از کرم های مرطوب کننده، زمانی

است که فرد از حمام بیرون می آید؛ سه تا پنج دقیقه اول بعد از حمام کرم های مرطوب کننده بیشترین تأثیر خود را خواهند داشت به طوری که اثر آنها در این زمان چندین برابر زمان های معمول دیگر است.

مراقب هوای بد باشید، هوای بسیار سرد یا گرم، بخصوص اگر خشک باشد، موجب از دست رفتن رطوبت مورد نیاز پوست، خشکی و آسیب به آن می شود. به همین سبب در آب و هوای بد، پوست را به طور منظم مرطوب نگه دارید.

ضمناً بدانید که اگر در طول روز به مقدار کافی آب ننوشید، هر چه سعی در مرطوب کردن پوست، با کرم های مختلف داشته باشید، فایده ای نخواهد داشت؛ حتماً روزانه ۵ تا ۸ لیوان بنوشید.

### **آکنه یا جوش صورت**

آکنه یا جوش یک اختلال پوستی است که در سنین نوجوانی شروع می شود و تا آخر جوانی همراه فرد مبتلا است و شدت و مدت آن در میان افراد متفاوت است.

این بیماری ممکن است جزئی باشد و فقط با تعداد کمی جوش سر سیاه یا چرکی همراه باشد یا این که به صورت جوش های چرکی شدیداً ملتهب که حفراتی بر روی پوست ایجاد می کنند، رخ دهد.

شدیدترین انواع آکنه بیشتر در مردان دیده می شود، اما این بیماری معمولاً در زنان، که ممکن است پیش از هر دوره قاعدگی با عود آن مواجه شوند، دیرپاتر است و ممکن است تا هنگام یائسگی تداوم یابد.

بعضی از ضایعات پوستی شباهتی زیادی به جوش دارند و باید مطمئن شد که آنچه واقعاً می بینیم واقعاً جوش است یا نه. جوش بیشتر در نواحی ای از بدن که دارای غدد چربی فراوان هستند، دیده می شود.

غدد چربی مسئولیت چرب نگه داشتن سطح پوست هستند و در عین حال به علت دارا بودن بعضی مواد دارای خاصیت ضد میکروبی و قارچی هستند.

این غدد در کف دست و پا و لب وجود ندارند و بیشترین تراکم آنها در صورت، سر، سینه و قسمت بالایی پشت است. آکنه بیشتر در صورت دیده می شود و اشکال گوناگونی دارد، مانند، کومدون (جوش های ریزی که به صورت سر سیاه و سر سفید دیده می شوند)، پاپول (جوش های برجسته و قرمز رنگ)، پاسچول (جوش های چرکی) و بالاخره ناجول و کیست (جوش های بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آنها). از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی به علت های گوناگون جوش به وجود می آید.

علل بسته شدن این منافذ و ایجاد آکنه به طور خلاصه عبارتند از تولید و ترشح زیادی چربی، مسدود شدن دهانه این غدد و رشد میکروب در دهانه آنها.

افزایش تولید و ترشح چربی می تواند به علت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. البته گاهی سطح هورمون در سطح طبیعی است ولی پوست به این مقدار طبیعی حساسیت بیشتری دارد.

### **با دیدن چند جوش ساده هم حتماً به متخصص مراجعه کنید**

اغلب اوقات جوش های صورت را نمی توان به طور کامل از بین برد اما می توان آنها را تحت کنترل درآورد.

درمان این جوش ها بستگی به نوع آن انجام می گیرد. نکته مهم اینجاست که به هیچ عنوان نباید بروز آنها را دست کم گرفت و شروع به خوددرمانی کرد. گاهی اوقات در شروع ایجاد آکنه تعداد آنها کم است و به خوبی هم قابل کنترل هستند.

اما اگر اینها به حال خود رها شوند، می توانند به جوش های بزرگی که اثرات نامطلوب از خود برجای می گذارند، تبدیل شوند. این حرف پوسیده را که می گوید: «اگر جوش را به حال خود بگذاری، خود به خود خوب می شود» فراموش کنید.

اولاً که این طور نمی شود، دوماً گر نشد چي؟ چه کسی پاسخگوی اثرات نامطلوب آن روی پوست صورت خواهد بود، اثراتی که نمی توان پنهان شان کرد، از اثرات نامطلوب روانی و

ذهني صرف نظر مي كنيم!

اغلب خانواده ها توصیه به شستشوي مکرر يا تهیه صابون هاي گوگرددار و... مي کنند، اما اين کارها معمولاً بي فايده هستند و بعضاً عوارض ناگوار و ماندگار از خود بر جاي مي گذارند.

### **براي درمان حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید، حتماً!**

در صورت عدم مراجعه به موقع به متخصص پوست، جوش ها مي توانند گسترش پيدا کنند و ايسکارها يا به عبارت ساده تر چاله هاي ماندگاري روي پوست بر جاي بگذارند که نه تنها بر زيبايي اثر نامطلوب مي گذارند، بلکه اثرات ذهني و رواني بدني نيز بر جاي مي گذارند. بخصوص در ميان بعضي از جوانان مبتلا به آکنه، افسردگي و حتي ميل به خودکشي به دليل احساس زشت بودن، ديده مي شود.

از نظر علمي و آن چه در کتب علمي و تحقيقات پزشکي موجود است هيچ نوع غذا و خوراكي در ايجاد و تشديد جوش صورت دخيل نيست ولي بر اساس طب قديم و گفته افراي که جوش مي شود.

از جمله غذا و خوراكي هايي که به عنوان علل آکنه از آنها نام برده شده است، مي توان به آجيل و خشکبار، شکلات، چيپس، غذاهاي چرب، خرما، کشمش، موز، خرمالو، نارگيل و گاهي اوقات محصولات دريائي اشاره کرد.

بهنتر است اگر فرد احساس مي کند با خوردن غذا يا ميوه خاصي جوش مي زند، از خوردن آن پرهيز کند.

يکي از عوارض مصرف مواد آرايشي هم ايجاد آکنه است و اين نوع آکنه را به اسم آکنه آرايشي يا آکنه کاسميک نام گذاري کرده اند.

پس استعمال مواد آرايشي در نوجواناني که در حوالي سن بلوغ هستند و خودبه خود استعداد ابتلا به آکنه را دارند موجب مضاعف شدن گرفتاري آنها مي شود.

اين خاصيت مواد آرايشي به آکنه زايي يا قدرت توليد آکنه يا به عبارت بهتر قدرت توليد جوش هاي سرسياه و سر سفيد معروف است. آکنه يعني جوش هاي قرمز و چرکي در عرض چند روز و

کمدون یعنی جوش های سرسياه و سرسفید دیرتر و در عرض چند هفته پدید می آیند.

روی این اصل کارخانه های بزرگ مواد آرایشی محصولات خود را از این بابت آزمایش می کنند، در صورتی که مواد مصرفی آنها این عیب را نداشته باشد، روی آنها برچسب غیر آکنه زا یا به اصطلاح noncomedogenic می چسبانند.

با وجود این صرف داشتن برچسب غیر آکنه زا همیشه کفایت نمی کند و در صورت بروز یا تشدید آکنه در هنگام مصرف مواد آرایشی باید از استعمال آنها خودداری کرد.

بنابراین بهتر است نوجوانان و افرادی که مستعد جوش زدن هستند، از مصرف مواد آرایشی حتی الامکان خودداری کنند و در صورت تمایل، از مواد آرایشی کم ضررتر که دارای برچسب غیر آکنه زا باشد مصرف کنند و در صورت ایجاد آکنه یا تشدید آن در حین مصرف این مواد، به طور کلی آن را کنار بگذارند.

تعدادی از کارخانه های مواد آرایشی محصولات خود را تحت عنوان مواد طبیعی، گیاهی و... به بازار عرضه و تبلیغ می کنند، اما جوش بینی زیاد به این محصولات هم جایز نیست و نباید جانب احتیاط را از دست داد.

علت ایجاد آکنه در اثر مواد آرایشی یکی انسداد مجاری غدد چربی است و دیگری افزایش چربی پوست است که اکثر مواد آرایشی به درجات مختلف باعث انسداد مجاری چربی و افزایش چربی پوست می شوند.

### **میخچه**

مالش یا فشار طولانی مدت باعث تحریک پوست و تکثیر بیش از حد سلول های پوستی می شود. محل شایع میخچه و پینه در پاها و به طور عمده روی برجستگی استخوانی است.

### **تفاوت میخچه و پینه**

در مرکز میخچه هسته سفتی وجود دارد و نوک تیز آن در اثر فشار درد می گیرد. اما پینه عموماً دردناک نیست.

## درمان

درمان موفقیت آمیز و قطعی میخچه و پینه با از بین بردن عامل مالش و فشار امکان پذیر است. برای این کار باید از کفش با اندازه مناسب استفاده کرد.

محلول ها و برچسب هایی که باعث از بین رفتن میخچه می شوند نیز وجود دارند، اما گاهی اوقات بعضی از میخچه ا به آنها پاسخ نمی دهند یا تعداد آنها آن قدر زیاد و دردناک است که تنها راه باقی مانده، انجام یک جراحی کوچک با بی حسی وضعی است که پزشک آن را انجام می دهد.

### توصیه های کلی به خانم های خانه دار

۱. سعی کنید در طول روز دست های تان کمتر به طور مستقیم با آب و صابون تماس داشته باشد. هر چند این کار سختی است، بخصوص برای خانم های ایرانی که تا حدی وسواس شستن دارند، اما با کمی تمرین، این مسئله جا می افتد.

۲. استفاده از کرم های مرطوب کننده بسیار کمک کننده است، اما در مورد نوع و مارک مصرف باید با متخصص پوست مشورت کرد و هیچ گاه نباید سر خود آن را از داروخانه خرید؛ علت این است شما می خواهید این کرم را مرتب و مکرراً استفاده کنید و اگر این کرم به هر دلیل مناسب پوست شما نباشد.

بسیار مضر است و چه بسا مشکل دست تان را بدتر کند. بلافاصله بعد از شستشو یا حمام، با یک حوله نرم پوست را به آرامی خشک کنید و فوراً کرم نرم کنند یا مرطوب کننده بمالید. از همین کرم درطول ساعات بیداری هم باید به دفعات و مکرراً استفاده شود.

۳. ارتباط خوردن برخی مواد غذایی با آگزماي تماسی دست دقیقاً مشخص نیست. اگر فکر می کنید رابطه ای بین بیماری شما و ماده غذایی خاصی وجود دارد بهتر است حداقل برای سه ماه آن ماده غذایی خاص را از رژیم خود حذف کنید.

البته گاهی تماس دست با آن ماده غذایی در حین خوردن



موجب بروز آگزما می شود یعنی ورود آنها به دستگاه گوارش نقشی ندارد. به طور کلی بهتر است که از خوردن نوشیدنی های حاوی رنگ های خوراکی و مواد شیمیایی افزودنی، قهوه، کاکائو، شکلات، تنقلات مثل پفک نمکی، سوسیس و کالباس، کنسرو و بخصوص کنسروهای مانده، سس، ادویه و فلفل پرهیز کنید.

۴. داشتن آرمش فکری و پرهیز از تنش در کلیه مراحل زندگی و برای هر کس (بیمار یا سالم) مفید است.

۵. از مصرف مواد آرایشی، عطرها، اسپری های خوشبو کننده و سیگار حتی الامکان پرهیز کنید.

۶. جهت کارهای منزل حتماً از دستکش استفاده کنید. دستکش پوشش محافظی است که پوست شما را از گزند مواد آسیب رسان خارجی حفظ می کند. بهانه هایی مانند این که با دستکش نمی توان کارهای منزل را انجام داد یا ظرف ها خوب تمیز نمی شوند و غیره، حتی اگر هم صحیح باشند، فایده ای برای پوست ندارند.

باید به فکر پوست دست خود باشید و این وسواس ها را از خود دور کنید اگر دستکش به طور منظم و مرتب استفاده نشود دیر یا زود پوست خراب می شود و هیچ وقت به حال اول (حتی با درمان) بر نمی گردد، پس تا دیر نشده به فکر باشید.

۷. صابون مصرفی باید ملایم، خنثی یا چرب باشد.

۸. از خاراندن موضع تا حد امکان خودداری کنید و در عوض داروهای ضد خارش را کهبرای شما تجویز شده مصرف کنید. اگر داروها مؤثر نبود یا عوارضی (مانند خواب آلودگی) داشتند، با متخصص پوست خود مشورت کنید. داروها باید منظم و طبق دستور استفاده شوند و مراجعات به متخصص پوست مطابق برنامه باشد.

۹. غالباً بیماران به محض اندکی بهبودی از مصرف داروها خودداری می کنند یا این که داروها را به صورت نامنظم استفاده می کنند. این کار بسیار غلط است. بدون دستور متخصص پوست، هیچگاه درمان خود را تغییر ندهید یا قطع نکنید.

از به کاربردن نصایح درمانی دیگران جداً پرهیز کنید، به پزشک

خود اعتماد کنید و مشکلات درمانی خود را فقط با ایشان (نه با افراد خانواده، کوچه و محله) در میان بگذارید. برای درمان صحیح منحصراً به متخصص پوست مراجعه کنید.

۱۰. بهترین جنس لباس برای اشخاص دارای آگزما، لباس های نخي خالصي (کتان) است و باید از پوشش های پشمی، نایلونی، پلاستیکی و کلاً موادمصنوعی تا حد امکان پرهیز کنند. در ضمن لباس باید نرم و لطیف یا حداقل پرز و نسبتاً آزاد (نه تنگ نه گشاد) باشد.

۱۱. دما و رطوبت محل کار و منزل شما باید متعادل و سیستم تهویه منزل به خصوص آشپزخانه مناسب باشد. از هر موقعیت و مکانی که ذرات معلق در هوا باشد پرهیز کنید (عدم استفاده از گیاهان گل دار در منزل، استفاده از موکت کم پرز به جای قالی و جارو برقی به جای جاروی دستی و...).

### **پيسي يا برص**

بیماری شایعی نیست، اما آزارنده و تا حدی لاعلاج است؛ بیماری است که تمام نژادها را گرفتار می کند. علت آن ناشناخته است ولی به نظر می رسد که اختلالی در سیستم ایمنی و دفاعی بدن است که بر علیه سلول های سازنده رنگدانه های پوست پادتن ساخته می شود یا بر اساس فرضیه دیگری آنها خود را تخریب می کنند، اما متأسفانه فعلاً درمان قطعی ندارد.

ایجاد لکه های سفید بر روی سر، صورت، دست و پا و قسمت های در معرض دید از علائم بارز این بیماری است. در هر سنی دیده می شود ولی در نیمی از موارد قبل از بیست سالگی است و به تدریج پیشرفت می کند.

در پوست مبتلا، سلول های رنگدانه ای و رنگدانه وجود ندارد. در بعضی از نقاط پوست یا مو، رنگدانه از بین می رود و در تشکیل آن نقصانی رخ می دهد. برعکس گاهی اوقات در مرز این لکه، پوست تیره تر از معمول است.

ضایعات پيسي به صورت مناطق سفید یا کمرنگ هستند که کناره محدب دارند و به طور نامنظم بزرگ می شوند.

[TOP]

مي خواهيم اين كتاب را بخرم

Copyright © 2004. Ay Ay Ketab.