پوست سالم، آینه سلامت بدن

18 بهمن 1403

متخصص فارماسیوتیکس و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: پوست به عنوان یکی از مهمترین سدهای دفاعی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است، از این رو توصیه می‌شود با سبک زندگی سالم از سلامت پوست مراقبت شود.

دکتر شیوا گل محمدزاده گفت: پوست انسان وظایف متعددی برعهده دارد که از آن جمله می‌توان به عوامل مکانیکی، شیمیایی و عدم ورود باکتری و ویروس به بدن، تنظیم دمای بدن، تأمین آب بدن، سنتز ویتامین D ظاهر زیبای بدن اشاره کرد.

وی با اشاره به اینکه اگر پوست در بهترین حالت خود باشد می توان از زیبایی آن به سلامت جسمی پی برد، بیان کرد: لزوم مراقبت از پوست یک موضوع با اهمیت در حفظ سلامت بدن است، اما این مراقبت‌ها باید براساس نوع پوست فرد انجام شود.

گل‌محمدزاده با بیان اینکه برای تشخیص نوع پوست بهترین راهکار این است که بعد از شستشوی پوست با یک شوینده ملایم غیر صابونی بررسی شود که پوست چه شرایطی دارد، عنوان کرد: اگر بعد از نیم ساعت پوست براق یا چرب شد، نشان دهنده پوست چرب، احساس کشیدگی نشان دهنده پوست خشک، برخی نواحی خشک برخی نواحی چرب نشان دهنده پوست مختلط و احساس قرمزی نشان دهنده پوست حساس است.

وی ادامه داد: اصولا روتین مراقبت از پوست به ترتیب شامل استفاده از شوینده ملایم غیر صابونی در صبح و شب، استفاده از مکتونر، مصرف آبرسان‌ها و مرطوب کننده‌ها و در نهایت ضد آفتاب است، در انتهای شب نیز تمام این مراحل تکرار می شود فقط ضد آفتاب نیاز ندارد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تمیز کردن روزانه پوست اولین گام برای مراقبت از پوست است، گفت: آلودگی‌ها و چربی‌هایی که در طول روز روی پوست جمع می‌شوند، می‌توانند باعث بسته شدن منافذ و ایجاد مشکلاتی مانند جوش و آکنه شوند از همین رو استفاده از یک پاک‌کننده ملایم و مناسب برای نوع پوست ضروری است.

گل‌محمدزاده با بیان اینکه پوست برای حفظ نرمی و لطافت خود نیاز به رطوبت دارد، گفت: استفاده از مرطوب‌کننده مناسب به پوست کمک می‌کند تا رطوبت طبیعی خود را حفظ کند و از خشکی آن جلوگیری شود. انتخاب مرطوب‌کننده‌های حاوی ترکیبات طبیعی و آبرسان یکی از راه‌های مؤثر برای مراقبت از پوست است.

این متخصص فارماسیوتیکس ادامه داد: اشعه‌های مضر خورشید می‌توانند به پوست آسیب‌های جدی وارد کنند و باعث پیری زودرس و حتی ایجاد لکه‌های پوستی شوند. برای مراقبت از پوست، استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF مناسب بسیار حیاتی است. ضدآفتاب نه تنها از پوست در برابر سوختگی محافظت می‌کند، بلکه به جلوگیری از پیری پوست نیز کمک می‌کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تغذیه نقش مهمی در سلامت پوست دارد، گفت: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه و حاوی آنتی‌اکسیدان به پوست کمک می‌کند تا از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد در امان بماند، همچنین، نوشیدن آب کافی باعث حفظ رطوبت و درخشندگی پوست می‌شود.

وی با بیان اینکه برای مراقبت از پوست، باید از تماس مستقیم آن با آلودگی‌های محیطی جلوگیری کرد، ابراز کرد: استفاده از ماسک‌های محافظتی یا شست‌وشوی مداوم پوست پس از مواجهه با محیط‌های آلوده، به حفظ سلامت آن کمک می‌کند.

گل‌محمدزاده با اشاره به اینکه نوشیدن آب کافی برای حفظ شادابی و سلامت پوست با اهمیت است، گفت: آب‌رسانی به پوست از طریق نوشیدن آب یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای حفظ شادابی و سلامت پوست است، مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز به دفع سموم از بدن و حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. این کار نه تنها پوست را درخشان‌تر می‌کند، بلکه به جلوگیری از خشکی و چین و چروک نیز کمک می‌کند.

وی ابراز کرد: تمیز کردن پوست به صورت روزانه، به ویژه شب‌ها قبل از خواب، بسیار اهمیت دارد،

این کار باعث حذف آلودگی‌ها، چربی‌ها و باقی‌مانده‌های آرایش از سطح پوست می‌شود و از مسدود شدن منافذ و ایجاد جوش جلوگیری می‌کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه خواب کافی و با کیفیت، برای بازسازی سلول‌های پوستی و حفظ سلامت کلی بدن ضروری است، زیرا کمبود خواب می‌تواند باعث افزایش استرس و پیری زودرس پوست شود، گفت: رژیم غذایی متعادل و حاوی میوه‌ها، سبزیجات، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها به سلامت و شفافیت پوست کمک می‌کند. مواد غذایی مانند اسفناج، آووکادو، آجیل و ماهی‌های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا_۳ هستند که به تقویت و مرطوب نگه داشتن پوست کمک می‌کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی با اشاره به اینکه لایه‌برداری ملایم از پوست باعث حذف سلول‌های مرده از سطح پوست می‌شود و به درخشندگی و جوان‌سازی آن کمک می کند، گفت: استفاده از محصولات مراقبت پوستی که حاوی مواد شیمیایی تحریک کننده هستند، می‌تواند به پوست آسیب بزند و باعث حساسیت یا خشکی آن شود، بنابراین همیشه محصولات مناسب با نوع پوست خود را انتخاب کنید.

وی اظهار کرد: استرس مداوم می‌تواند باعث بروز مشکلات پوستی مانند آکنه و التهاب شود، انجام ورزش منظم، مدیتیشن و تکنیک‌های تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس و حفظ سلامت پوست کمک کند.