

احتمال افزایش ابتلا به بیماری‌ها با شستن زیاد پوست

مواد و کالاهای بهداشتی که برای نظافت روزانه پوست از آنها استفاده می‌کنیم، از انواع صابون‌های ضد باکتری گرفته تا ژل‌های شست‌وشو می‌توانند از طریق تغییر میکروبیوم پوست، بر سلامتی کلی ما تاثیر بگذارند و ما را در برابر بیماری‌های مزمن حساس‌تر یا مقاوم‌تر کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اینکه دقیقا چه چیزی یک میکروبیوم سالم برای پوست ایجاد می‌کند و چگونه می‌توان آن را حفظ کرد، هنوز در دست تحقیق و بررسی است اما برخی از متخصصان نگران‌اند که کاهش وقت گذراندن در فضای باز، همراه با استفاده بیش از حد از مواد شیمیایی قوی، صابون ضدباکتری و حتی برخی محصولات آرایشی، باعث شود میکروبیوم پوست در بهترین حالت آن نباشد و تغییر کند که به باور آنها، ممکن است به افزایش بیماری‌های مزمن کمک کند.

پوست هم مانند روده محل زندگی میلیون‌ها باکتری، ویروس و قارچ است؛ ارگانیسم‌های ریزی که عموماً میکروب نامیده می‌شوند و به بدن ما کمک می‌کنند به درستی عمل کنند.

خوزه سی کلمنت، دانشیار ژنتیک و علوم ژنومی در ایکان مانت‌سینای، می‌گوید: «ما فکر می‌کنیم که میکروب‌های پوست بسیار مهم‌اند، زیرا پوست اولین سد حفاظتی بدن در برابر محیط خارجی است.»

به گفته برخی کارشناسان، از آنجا که روده محل زندگی بیشترین تعداد میکروب‌ها در بدن است، مطالعه بیشتری روی آن انجام شده و نقش پوست در حفظ سلامتی نادیده مانده است.

چیزهایی که پوست روزانه با آنها تماس دارد، می‌تواند ترکیب میکروب‌های روی آن را تغییر دهد؛ به این معنی که رشد میکروب‌های مفید و بی‌خطر آن را دشوار کند یا برای میکروب‌های مضر فرصت رشد به وجود بیاورد.

یک میکروبیوم نامتعادل — تعداد میکروب‌های مفید کم یا میکروب‌های مضر زیاد — با ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط است. به عنوان مثال ابتلا به پسوریازیس و اگزما به فقدان تعادل در میکروبیوم پوست ربط دارد. همچنین شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد میکروبیوم پوست در تنظیم سیستم ایمنی بدن ما نقش مهمی ایفا می‌کند و می‌تواند با بیماری‌های مزمنی که روی پوست نیستند، مانند آسم، پوسیدگی دندان، بیماری التهابی روده و انواع خاصی از آرتروز مرتبط باشد.

پوست چطور بر سیستم ایمنی تاثیر می‌گذارد؟

میکروب‌ها چربی روی سطح پوست را تجزیه و به حفظ یک سد محافظ کمک می‌کنند. برخی میکروب‌های پوست هم مواد ضدباکتری یا ضدالتهابی تولید می‌کنند.

به گفته جولی سگره، متخصص ژنتیک، میکروب‌های پوست در آموزش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از التهاب مزمن هم نقش مهمی دارند؛ یعنی به سیستم ایمنی ما یاد می‌دهند چه چیزی را تحمل کند و به چه چیزی واکنش نشان دهد.

تقریباً سه تا چهار درصد سلول‌های ایمنی بدن در پوست‌اند و تماس با میکروب‌های طبیعی و متنوع پوست به سیستم ایمنی کمک می‌کند با باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌های مفید یا بی‌خطر سازگار شود و آنها را تحمل کند. اگر این تحمل وجود نداشته باشد، سیستم ایمنی واکنش بیش از حد نشان می‌دهد و خطر ابتلا به آلرژی یا بیماری‌های خودایمنی (که در آن سیستم ایمنی به بدن حمله می‌کند) افزایش می‌یابد. این مواجهه همچنین باعث می‌شود سیستم ایمنی با عوامل بالقوه بیماری‌زا مبارزه کند.

تماس بیشتر با طبیعت برای پوست مفید است

پژوهش‌ها به طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که تماس بیشتر با حیوانات، گیاهان و سایر عوامل طبیعی می‌تواند به بهبود تنوع میکروبیوم پوست کمک کند.

مطالعات روی اقوامی در آمریکای جنوبی که در دل طبیعت و به دور از مراکز صنعتی غرب زندگی می‌کردند، نشان داد که تنوع میکروبیوم پوست این افراد از ساکنان ایالات متحده بیشتر بود. به گفته محققان، این تا حد زیادی به سبک زندگی آنها برمی‌گردد و به این دلیل است که آنها مدت زمان زیادی را در دل طبیعت سپری می‌کنند و پوشش کمتری دارند.

محققان در مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۰، برخی مواد طبیعی در محیط‌های جنگلی مانند خاک جنگل و علف را به مهدکودک‌ها در شهر اضافه و تاثیر آن

را روی میکروبیوم پوست و روده کودکان بررسی کردند. آن‌ها پس از ۲۸ روز متوجه شدند کودکانی که به مراکز حاوی عناصر طبیعت رفته بودند، نه تنها میکروبیوم پوستی متنوع‌تری داشتند، بلکه در خون و سلول‌های تنظیم‌کننده ایمنی آن‌ها هم مواد التهابی کمتری مشاهده شد.

مواد شیمیایی قوی، آنتی‌بیوتیک‌ها و محصولات زیبایی می‌توانند به پوست آسیب برسانند

حفاظت از پوست در برابر آسیب به منظور ایجاد محیطی مناسب برای میکروب‌های خوب اهمیت زیادی دارد اما برخی محققان نگران‌اند که این محصولات و پاک‌کننده‌ها به پوست آسیب برسانند.

به گفته سزمی اکدیس، مدیر موسسه تحقیقات آلرژی و آسم سوییس و استاد دانشگاه زوریخ، «خشک شدن بیش از حد پوست در پی استفاده از مواد پاک‌کننده شیمیایی به عوامل بیماری‌زا امکان عبور از سد پوست و ورود به عمق بافت‌ها را می‌دهد. بدن به التهاب واکنش نشان می‌دهد که با گذشت زمان ممکن است به التهاب نظام‌مند تبدیل شود. التهاب یا بیماری‌های پوستی با مشکلاتی مانند التهاب مفاصل، آسم یا آلرژی‌ها مرتبط است.»

مواد شیمیایی موجود در بسیاری از پاک‌کننده‌ها یا صابون‌های ضدباکتری علاوه بر خشک کردن پوست، باعث می‌شوند بسیاری از میکروب‌های مفید روی پوست هم از بین بروند.

برای حفاظت بهتر از میکروب‌های خوب پوست بهتر است از محصولاتی استفاده کنید که مواد شیمیایی قوی مانند سورفکتانت‌ها (یک ماده تمیزکننده که می‌تواند غشای سلولی را تجزیه کند و میکروب‌ها را از بین ببرد) در آن‌ها کمتر باشد. به‌ویژه از سورفکتانی به نام سدیم لوریل سولفات (sodium lauryl sulfate) که یک ماده تحریک‌کننده پوست است و در بسیاری از محصولات پاک‌کننده یافت می‌شود، اجتناب کنید.

مقدار پ‌هاش (pH) محصولات زیبایی و صابون‌ها نیز می‌تواند بر میکروبیوم پوست تاثیر بگذارد. پ‌هاش طبیعی پوست با مقدار متوسط ۴.۷ کمی اسیدی است. این اسیدی بودن به‌عنوان یک دفاع ضد میکروبی علیه پاتوژن‌های مضر عمل و به پوست کمک می‌کند میکروب‌های مفید را حفظ کند. اما پ‌هاش برخی لوازم آرایشی، شامپوها، ضدآفتاب‌ها یا صابون‌ها بالاتر یا پایین‌تر از پ‌هاش طبیعی پوست است که می‌تواند پوست را به طور قابل‌توجهی تغییر دهد. پوست بسیار حساس است و اگر شرایط بیوشیمیایی آن تغییر کند، به مشکلاتی مانند تحریک پوست، نقص در سد دفاعی پوست و خشکی پوست منجر می‌شود.

تحقیقات درباره میکروبیوم پوست هنوز در مراحل ابتدایی قرار دارد زیرا تجزیه و تحلیل نمونه‌های میکروبیوم پوست پیچیده است. بخشی به این دلیل است که میکروبیوم پوست می‌تواند از فردی به فرد یا حتی از یک نقطه در بدن به نقطه‌ای دیگر متفاوت باشد. با این حال به گفته کیت والن راسل، یکی از بنیانگذاران مدرسه میکروبیوم پوست، مستقر در ایندیانا آمریکا که در زمینه آموزش و تحقیقات مرتبط با میکروبیوم پوست فعالیت می‌کند، در حال حاضر، بهترین راهبرد این است که «به پوست‌تان آسیب نرسانید و آن را در معرض یک محیط با تنوع زیستی قرار دهید. لذت بردن از فضای باز، اجازه دادن به کودکان برای کثیف شدن و زیاده‌روی نکردن در ضدعفونی کردن همه چیز برای ارتقای صحیح سیستم ایمنی مفید است.»