

بهترین روش‌ها برای مقابله و جلوگیری از چروک شدن پوست دستان

متخصصان پوست بهترین نکات برای مدیریت و پیشگیری از پیری و چروک شدن پوست دست را به اشتراک گذاشته‌اند.

به گزارش سایت خبری پُرسون، چروک و نازک شدن پوست دست به عنوان پوست کِرپی شناخته می‌شود و یک عارضه پوستی قابل پیشگیری و حتی درمان است!

به نقل از بازفید، پوست کِرپی یک عارضه پوستی را توصیف می‌کند که در آن پوست نازک و چروک به نظر می‌رسد و به طور معمول فاقد خاصیت ارتجاعی، ضخامت و استحکام پوست جوان است. این عارضه در درجه اول یک نگرانی زیبایی شناختی است، اما همچنین می‌تواند نشان دهنده مشکلات بالقوه سلامتی باشد. از آنجایی که این عارضه معمولاً در نتیجه آسیب شدید خورشید ایجاد می‌شود، افرادی مبتلا ممکن است در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست باشند. علاوه بر این، به دلیل نازکی و از دست دادن خاصیت ارتجاعی پوست مستعد کبودی و پارگی بیشتری می‌شود که در صورت عدم مراقبت مورد نیاز می‌تواند منجر به عفونت شود.

این عارضه در درجه اول به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید ایجاد می‌شود. پوست خشک و نازک تنها در اثر افزایش سن ایجاد نمی‌شود و به عوامل سبک زندگی مانند قرار گرفتن در معرض نور خورشید و سیگار کشیدن نیز بستگی دارد. افرادی که پوست خشکی دارند و همچنین افرادی با رنگ پوست روشن بیشتر از دیگران در خطر این عارضه پوستی هستند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث می‌شود پوست به دلیل کم آبی حجم خود را از دست بدهد. در نتیجه آسیب پوستی وارد شده توسط خورشید، پوست دیگر آب را به صورت یکسان در سطح خود ذخیره نمی‌کند، زیرا یکپارچگی پوست آسیب دیده است. این اتفاق منجر به تخریب کلاژن و الاستین می‌شود، پروتئین‌هایی که آب را زیر پوست نگه می‌دارند و به پوست کمک می‌کنند ساختار خود را حفظ کند.

هر گونه قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش، حتی به دلیل استفاده از تخت‌های برنزه کننده، می‌تواند منجر به خشک و نازک شدن پوست شود. ژنتیک نیز یک عامل مهم است. اگر والدین شما دچار این عارضه پوستی هستند بهتر است به فکر پیشگیری این عارضه پوستی باشید. بسیاری از زنان نیز در طول و حوش زمان یائسگی متوجه خشک و نازک شدن پوست می‌شوند، زیرا افت استروژن در آن زمان کاهش کلاژن و الاستین را تسریع می‌کند و در نتیجه پوست نازک می‌شود و رطوبت و چربی از دست می‌دهد.

این روند در حدود میانسالی شروع می‌شود و با افزایش سن بدتر می‌شود. خاصیت ارتجاعی پوست تا حدود ۳۰ سالگی در بهترین حالت خود است و با آغاز ۴۰ سالگی رو به افول می‌رود. خشکی و نازک شدن پوست ناشی از آسیب اشعه ماوراء بنفش معمولاً در اطراف چشم‌ها، قفسه سینه و پشت دست‌ها ظاهر می‌شود. برخی افراد نیز اثرات آن را بالای زانو و در بخش داخلی بازوهای خود مشاهده می‌کنند.

برای جلوگیری از خشکی و نازک شدن پوست چه کاری می‌توان انجام داد؟

استفاده از کرم ضد آفتاب یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از آسیب دیدن پوست است. به گفته متخصصان پوست یک روش مؤثر دیگر ورزش کردن است. در کنار ضد آفتاب بهتر است از عینک آفتابی، کلاه و لباس‌های آسین بلند استفاده کنید. ضد آفتاب ماندگاری کمی دارد و سدی دائمی برای محافظت از پوست نیست، بنابراین دوری از آفتاب روشی مؤثرتر است. ضد آفتاب را برای محافظت از مناطقی که با لباس و لوازم جانبی پوشانده نمی‌شوند استفاده کنید. کرم‌های ضد آفتاب با اس پی اف ۳۰ و بالاتر بهترین گزینه‌های محافظتی در برابر اشعه خورشید هستند. در حالی که کرم‌ها، مرطوب‌کننده‌ها، لوسیون‌ها و به‌ویژه ضدآفتاب‌ها برای حفظ سلامت پوست مفید هستند، از بین بردن تمام علائم پیری تقریباً غیرممکن است.

با این حال، با استفاده منظم، محصولات موضعی حاوی موادی مانند رتینوئیدها، آلفا هیدروکسی اسیدها، پپتیدها، فاکتورهای رشد، اسید هیالورونیک و آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند به تحریک تولید کلاژن کمک کنند، بنابراین کیفیت پوست بهبود پیدا می‌کند. مشاهده اثرات این محصولات معمولاً چندین ماه طول می‌کشد. یک تصور غلط این است که تنها محصولات مراقبت از پوست گران قیمت می‌توانند با خشکی پوست مبارزه کنند، در حالی که در واقع استفاده مداوم بسیار مهم‌تر از قیمت محصول است.

در هنگام خرید مرطوب‌کننده محصولات آبرسان را انتخاب کنید. اشتباه بزرگی که افراد برای بهبود خشکی پوست مرتکب می‌شوند استفاده از محصولات روغنی است. این روغن‌ها تنها بیرونی‌ترین بخش پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهند. متخصصان پوست محصولات حاوی نیاسینامید، نوعی ویتامین B۳، را به عنوان راهی برای کمک به کاهش خشکی و نازک شدن پوست پیشنهاد می‌دهند. نیاسینامید را می‌توان به صورت قرص‌های مکمل نیز مصرف کرد.

اگر به دنبال عمل‌های زیبایی برای بهبود ظاهر پوست خود هستید بجای فیلرها از تقویت کننده‌های پوست استفاده کنید. این محصولات برخلاف فیلرها

تنها حجم‌دهنده نیستند و پوست را عمیقاً آبرسانی می‌کنند. هر محصول تزریقی که تولید کلاژن را تحریک کند نیز برای درمان مناسب است. گزینه‌هایی مانند سفت کردن پوست با فرکانس رادیویی و لیزرهای فراکشنال غیر سایشی، نیز فرآیند بهبود طبیعی بدن را تحریک می‌کنند و منجر به تولید کلاژن و الاستین جدید می‌شوند که پوست ضخیم‌تر می‌کند و خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش می‌دهد.

متخصصان برای بهبود ظاهر برخی نواحی حساس مانند اطراف چشم، تعدیل کننده‌های عصبی مانند بوتاکس را برای کاهش چین و چروک پیشنهاد می‌کنند. به طور کلی به یاد داشته باشید در حالی که می‌توان ظاهر پوست خشک و نازک را تا حدودی بهبود بخشید، روند پیری ادامه دارد و اجتناب‌ناپذیر است. مهم است که هنگام استفاده از هرگونه محصول ضد پیری انتظاراتی واقع بینانه داشته باشید. پیری بخشی طبیعی از زندگی است و فرار از آن تنها ظاهری مصنوعی و غیرطبیعی به صورت شما می‌دهد.