



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز تحقیقات بیماری‌های پوست و ساولک

خشکی پوست و راه‌های پیشگیری از آن



ویریه هفتم پشش - آذرماه ۸۸

در طول روز هشت لیوان آب بنوشید چون وقتی آب کافی وارد بدن شود پوست از این آب استفاده کرده و خود را از داخل ترمیم می‌کند و رطوبت آن حفظ می‌شود. از قرار گرفتن زیر دوش آب داغ به مدت طولانی پرهیز کنید، در عوض بهتر است که مدت زمانی کوتاهتر و با آب ولرم دوش بگیرید. تماس طولانی مدت با آب بسیار داغ باعث از بین رفتن رطوبت پوست شده و به خشکی آن کمک می‌کند. از لوسیون‌ها و کرم‌ها استفاده کنید تا بعنوان لایه ای محافظ از پوست شما در برابر خشکی حفاظت کند. بهتر است بلافاصله پس از دوش گرفتن و وقتی هنوز پوستتان خیس است آن را به کرم یا لوسیون آغشته کنید. از صابون‌ها یا شوینده‌های قوی استفاده نکنید چون باعث تحریک پوست می‌شوند. بهتر است از صابون‌های حاوی گلیسرین برای حفظ رطوبت پوست استفاده کنید. از یک دستگاه مرطوب کننده در اتاق خواب خود نیز استفاده کنید.

پست الکترونیکی: src@mums.ac.ir

وب سایت: www.mums.ac.ir/src

تلفن: ۸۰۱۲۹۳۳ - ۸۴۱۰۱۳۵

مسافرت کردن با هواپیما نیز باعث خشک شدن پوست می‌گردد. آلودگیها نیز نقش مهمی در خشکی پوست بازی می‌کنند. نوشیدن الکل نیز باعث خشکی پوست می‌شود. چون الکل باعث دفع زیاد ادرار شده و دفع ادرار، آب را از بدن بیرون ریخته و سطح آب بدن پایین می‌آید. سیگار کشیدن نیز همین اثر را بر بدن دارد. سیگار کشیدن باعث خشک شدن بدن می‌شود. نوشابه‌هایی گازدار هم چنین اسید بالایی دارند بنابراین از نوشیدن این مایع پر حباب جلوگیری کنید. یک استراحت خوب در طول شب به نگهداری رطوبت پوست کمک می‌کند که حداقل باید ۶ تا ۸ ساعت باشد.

آثار سربار خشکی پوست و راه‌های پیشگیری از آن

هوای سرد و خشک زمستانی باعث ترک خوردگی، خارش، قرمزی، سائیدگی و در صورت عدم معالجه منجر به بروز زخم و آسیب های جدی پوست می‌شود.



خشکی پوست چیست؟

خشکی پوست تقریباً یک مسأله جهانی است و عوامل مشخصی باعث می‌شوند تا سفتی، پوسته شدن و خطوط و شیارهای نازک در پوست پیشرفت کند. این عوامل شامل موارد زیر هستند:

۱- سن: داشتن یک رژیم غذایی سالم، انجام ورزش و کاهش استرس می‌تواند به جوان ماندن شما به مدت طولانی‌تر کمک کند. همان‌طور که سن شما بالاتر می‌رود، پوستتان خشک‌تر می‌شود، چرا که غدد مولد چربی بدن، فعالیت‌شان کمتر شده و چربی زیر پوستی کاهش می‌یابد. در این حالت پوست شما عملکرد حفاظتی‌اش را از دست می‌دهد.

۲- جنسیت: اگر چه خصوصیات پوست هر شخص با سنش تغییر می‌کند، اما رطوبت پوست مردان نسبت به خانم‌ها مدت بیشتری باقی می‌ماند و معمولاً مردان کاهش نسبتاً کمی در چربی پوست دارند.

۳- آب و هوای زمستان: ترکیب دمای سرد بیرون و هوای خشک داخل، تأثیر زیان‌آور فوق‌العاده‌ای بر پوست شما دارد. وزش باد تا حد زیادی این مشکل را تشدید می‌کند.

۴- سیگار کشیدن: چنین و چروک را به ویژه در اطراف چشم‌ها و لب بالا افزایش می‌دهد. افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری همسن خود، چین و چروک‌های بیشتری دارند.



اثر ویتامین‌ها بر روی خشکی پوست

از جمله مهمترین مواد مغذی مؤثر در جلوگیری از بروز خشکی پوست ویتامین **C** می‌باشد. با توجه به نقش این ویتامین در ساخت پروتئین‌های پوست، کمبود آن منجر به خشکی می‌شود. ویتامین **C** موجب افزایش جذب آهن و ویتامین **E** نیز می‌گردد کمبود هر یک از این مواد مغذی منجر به خشک شدن پوست خواهد شد. برای جلوگیری از خشکی پوست به ویژه در فصل‌های خشک یا سرد سال مصرف مرکباتی مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش، گریپ فروت توصیه می‌شود. ویتامین **A** نیز محافظ پوست در برابر خشکی است. در صورتی که کمتر از مقدار نیاز مصرف شود، موجب پوسته پوسته شدن، خشکی و حتی خارش پوست می‌گردد. منابع غذایی ویتامین **A** جگر، کره، زرده‌ی تخم مرغ، هویج و کدو حلوایی می‌باشد. کمبود ویتامین **E** نیز موجب خشکی پوست می‌گردد. این ویتامین نیز

محلول در چربی و دارای اثرات ضد پیری است. این ویتامین حافظ ویتامین‌های **C** و **A** در بدن می‌گردد و از بافت چربی پوست نیز محافظت می‌کند این ویتامین در جوانه گندم، کلیه روغن‌های مایع و دانه‌های روغنی یافت می‌شود. کمبود برخی از مواد معدنی مانند آهن و روی نیز منجر به تغییر ساختمان پوست و کم‌آبی آن می‌گردد. برای پیشگیری از فقدان آهن؛ مصرف جگر، انواع گوشت، کنجد، کلم، عدس و زرده تخم مرغ توصیه می‌شود. روی نیز به میزان فراوان در فراورده‌های دریایی، انواع ماهی، میگو، نخود سبز و عدس موجود است.

فاکتورهای مؤثر در خشکی پوست

چندین فاکتور در خشک شدن پوست مؤثرند از جمله محیط، آب و هوا، موقعیت سلامتی و یا نوع زندگی. برای جلوگیری از دست دادن آب بدن باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. این ۸ لیوان شامل دیگر نوشیدنی‌ها مثل چای، قهوه، آبمیوه و شیر که در طول روز می‌نوشید نمی‌شود. راه مؤثر برای حفظ رطوبت خانه پر کردن چندین ظرف از آب و قرار دادن آنها در قسمت‌های مختلف خانه است. استفاده بیش از اندازه از لایه بردارها نیز می‌تواند پوست را کاملاً خشک کند و آن را متمایل به قرمز کرده و زبر و خشن نماید. بعضی از بیماری‌ها نیز باعث از دست رفتن آب بدن می‌شوند مثل **تب و سرطان**.