

چندترفند ساده برای حفظ سلامت پوست

نویسنده : مریم مرادیان نیری
tebyan.net.

این روزها با توجه به اینکه پاندمی کووید - ۱۹ باعث شده خیلی از افراد مدت زمان بیشتری را در خانه سپری کنند، پس فرصت مناسبی است که از راهکارهای خانگی و ساده‌ای برای بهبود سلامت پوست خود بهره ببرید.



اقدامات مربوط به مراقبت از پوست فقط این نیست که از چه کرم و مرطوب‌کننده‌ای استفاده کنید، بلکه داشتن عادات‌های خوب نیز به اندازه‌ی استفاده از محصولات مناسب مراقبت از پوست مهم هستند. این روزها با توجه به اینکه پاندمی کووید - ۱۹ باعث شده خیلی از افراد مدت زمان بیشتری را در خانه سپری کنند، پس فرصت مناسبی است که از راهکارهای خانگی و ساده‌ای برای بهبود سلامت پوست خود بهره ببرید.

از دستگاه رطوبت ساز برای حفظ رطوبت پوست استفاده کنید

خشکی، بدترین دشمن پوست شماست. وقتی پوست به خوبی آبرسانی نمی‌شود، واکنش‌های گوناگونی نشان خواهد داد که یکی از آن‌ها تولید چربی بیشتر و در نتیجه ظاهر شدن جوش و آکنه است. خشکی پوست در ماه‌های زمستان تشدید می‌شود زیرا سطح رطوبت افت می‌کند و گرمای مصنوعی فضای داخل نیز بیشتر می‌شود. یکی از کارهای خوبی که می‌توانید بکنید این است که یک دستگاه رطوبت ساز تهیه کرده و با کمک آن، رطوبت فضای داخل را کمی افزایش دهید. استفاده از دستگاه رطوبت ساز می‌تواند خصوصاً برای افرادی که دچار خشکی پوست و آگزما هستند مفید باشد. افت رطوبت و دما، سد دفاعی پوست را ضعیف می‌کند و پوست مستعد محرک‌ها و آلرژن‌ها می‌شود. مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۱۹ نشان داد خوابیدن در محیط‌هایی که میزان رطوبت آن زیر ۳۰ درصد است، هیدراسیون پوست را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. به همین دلیل ایده‌ی خوبی است که یک دستگاه رطوبت ساز در اتاق خوابتان بگذارید و یک دستگاه دیگر هم برای محل کارتان تهیه کنید. میزان رطوبت دستگاه را بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تنظیم کنید.



از روبالشی ابریشمی استفاده کنید

آیا یک روبالشی ساده می‌تواند نقشی در سلامت پوستتان داشته باشد؟ روبالشی ابریشمی می‌تواند در جلوگیری از چین و چروک پوست برای هر کسی که عادت دارد به پهلوی یا روی شکم بخوابد بسیار مفید باشد. وقتی یک طرف صورت هشت ساعت روی بالش قرار دارد و روی آن کشیده می‌شود، این سمت از صورت نسبت به سمت دیگر، بیشتر مستعد چین و چروک خواهد بود. ضمناً پارچه‌ی ابریشمی نسبت به پارچه‌ی نخی، خشک کننده نیست و رطوبت پوستتان را وقتی در خواب هستید نمی‌کشد.

هر چند در این مورد هنوز تحقیقات زیادی انجام نشده اما به هر حال ضرری هم ندارد. از هر رو بالشتی که استفاده می‌کنید حتماً تمیز باشد. شستن رو بالشتی هفته‌ای یک بار توصیه شده است. ماده‌ی شستشوی شما هر چه کمتر شیمیایی باشد بهتر است.

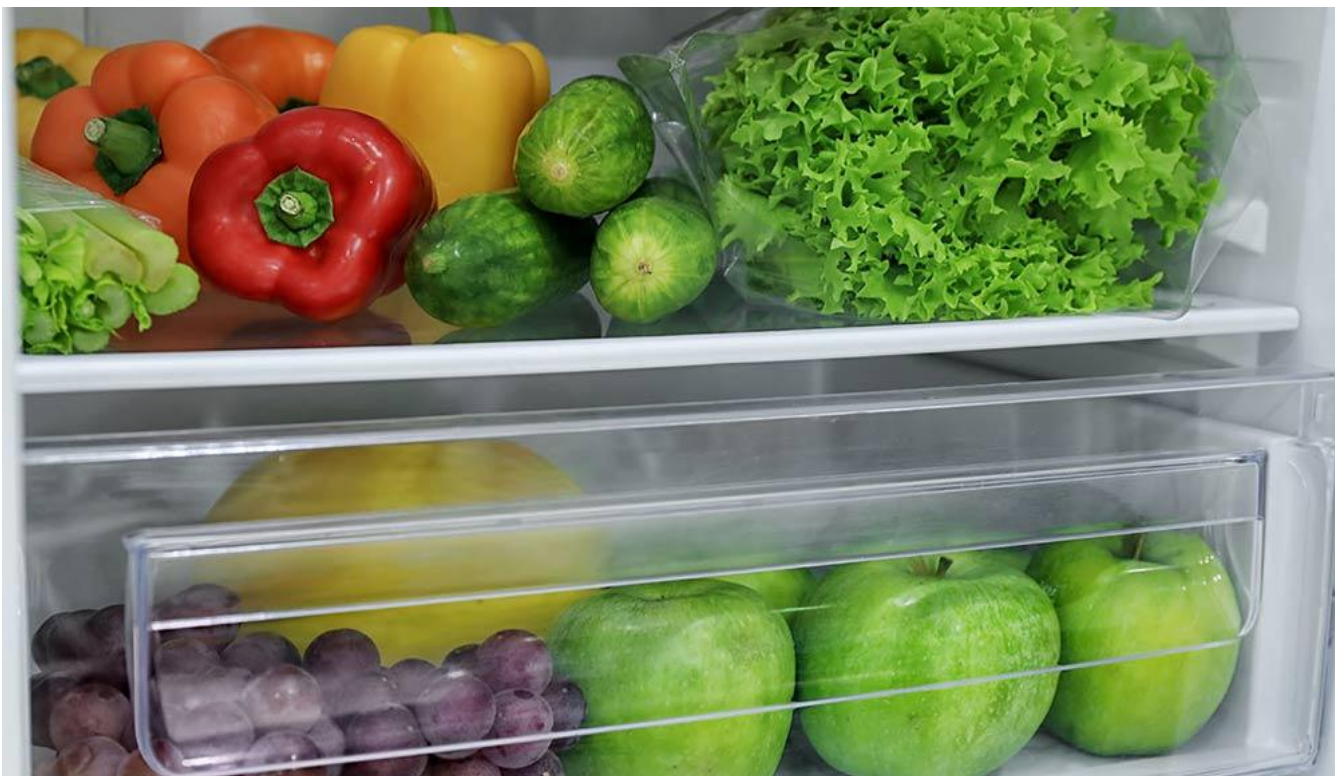
اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ و امگا ۶ اساس سلول‌های سالم هستند. این چربی‌ها کمک می‌کنند پوست چربی تولید کند که سد دفاعی آن است و ظاهر آن را جوان و شاداب نگه می‌دارد. مصرف اندک امگا ۳، می‌تواند سبب پوسته شدن و زبری پوست شود. امگا ۳ در مواد غذایی مانند گردو، دانه چیا و سالمون وجود دارد

اتاق خوابتان را برای یک خواب خوب آماده کنید

یک خواب خوب شبانه نه تنها احساس انرژی و شادابی به شما می‌دهد بلکه به نفع پوستتان نیز هست. خواب بی‌کیفیت یا ناکافی می‌تواند اثرش را در صورتتان نشان دهد و باعث افتادگی پلک‌هایتان شود، چشم‌هایتان پف کند، پای چشم‌هایتان [تیره](#) شود، پوستتان رنگ‌پریده شود و بیشتر خط و چروک روی آن بیفتد. درست همان‌طور که بدن برای بازسازی خود به خواب نیاز دارد، پوست نیز برای ترمیم شدن به خواب نیاز دارد. طی خواب، جریان خون به سمت پوست افزایش می‌یابد، کلاژن سازی می‌شود و آسیب‌های ناشی از قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش خورشید نیز ترمیم شده و در نتیجه از چروک‌ها و لکه‌های پیری کاسته خواهد شد.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ که روی ۶۰ نفر انجام شد دریافت آن‌هایی که خوب می‌خوابند، کسانی هستند که هر شب هفت تا نه ساعت خواب باکیفیت شبانه دارند و در مقایسه با آن‌هایی که خوب نمی‌خوابند، کمتر علائم [پیری پوست](#) را بروز می‌دهد. ضمناً این افراد نسبت به ظاهر خود احساس رضایت بیشتری داشته و خود را جذاب‌تر می‌دانستند.

برای بهتر خوابیدن، دمای اتاق را پایین بیاورید، قبل از فرارسیدن زمان خواب، نور اطرافتان را کمتر کنید و از بالش و تشک و پتوی راحت و باکیفیت استفاده کنید. دو ساعت قبل از خواب از ابزارهای الکترونیکی استفاده نکنید. مطالعه‌ای دریافته افرادی که دو ساعت قبل از زمان خواب خود از عینک‌های تیره استفاده کرده بودند، علائم بی‌خوابی‌شان نسبت به کسانی که عینک‌های رنگ روشن استفاده کرده بودند، خیلی بهتر شده بود. پژوهشگران می‌گویند نور آبی که از کامپیوتر و ... به چشم‌هایتان تابیده می‌شود، می‌تواند تولید [ملاتونین](#) که هورمون خواب است را کاهش دهد.



یخچال خود را پُر از غذاهای مفید برای پوست کنید

تا به حال متوجه شده‌اید بعد از خوردن هله‌هوله، جوشی روی پوستتان ظاهر شده؟ غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان و چیپس می‌توانند عوارض پوستی را بدتر کنند. ضمناً برخی از مواد مغذی می‌توانند به سلامت پوست کمک کنند، مثلاً اسیدهای چرب، ویتامین C و پروبیوتیک‌ها. اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ و امگا ۶، اساس سلول‌های سالم هستند. این چربی‌ها کمک می‌کنند پوست چربی تولید کند که سد دفاعی آن است و ظاهر آن را جوان و شاداب نگه می‌دارد. مصرف اندک امگا ۳، می‌تواند سبب پوسته شدن و زبری پوست شود. امگا ۳ در مواد غذایی مانند گردو، دانه چیا و سالمون وجود دارد.

ویتامین C نیز در مرکبات و جعفری وجود دارد. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان مهم است که پوست را سالم نگه می‌دارد، چه زمانی که به صورت خوراکی خورده شود و چه زمانی که موضعی به کار رود. ویتامین C می‌تواند تولید کلاژن را افزایش داده و به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود، با آسیب‌های رادیکال‌های آزاد مبارزه کند.

پروبیوتیک‌ها که در ماست نیز وجود دارند باید در روتین مراقبت از پوستتان قرار داشته باشند. پروبیوتیک‌ها بابت تأثیر مثبت خود بر سیستم ایمنی و روده‌ها معروف‌اند و می‌توانند به پیشگیری از آکنه، رزاسه، درماتیت

آتوپیک و پیری پوست کمک کنند. پروبیوتیک‌ها کمک می‌کنند میکروبیوم روده‌هایتان حفظ شود و در نتیجه بافت و سد دفاعی پوست سالم بماند.
بیشتر بخوانید

روزمرگی‌هایی که پوستتان را تخریب می‌کنند 6 سم تخریب کننده پوست 7 روش برای دور کردن سموم از پوست

در صورت لزوم طبق تجویز پزشک از مکمل استفاده کنید

مکمل‌ها نیز می‌توانند به شما کمک کنند ویتامین‌های لازم برای پوست خود را دریافت کنید. مکمل ویتامین E به اندازه‌ی ۴۰۰ واحد در روز می‌تواند علائم را بهبود داده و کیفیت زندگی افرادی که آکنه و جوش دارند را افزایش دهد.

اگر دچار علائم پیری پوست یا کدری پوست هستید، مصرف مکمل ویتامین A توصیه می‌شود و در صورت داشتن لکه‌های تیره و آکنه می‌توانید از مکمل ویتامین B استفاده نمایید. ویتامین A تقویت‌کننده‌ی تولید کلاژن است و پوست را شاداب نگه می‌دارد در حالی که ویتامین B، بازسازی سلول‌های پوست را افزایش داده و تولید چربی پوست را تنظیم می‌کند.

فواید وارد کردن ویتامین A در رژیم غذایی شناخته شده است اما در مورد مصرف مکمل این ویتامین هنوز تحقیقات زیادی انجام نشده است. اما اگر به دنبال افزایش کلاژن هستید می‌توانید مکمل کلاژن مصرف کنید که طی سال‌های اخیر، به عنوان راهی برای تقویت شادابی و سلامتی پوست معروف شده است. مصرف مکمل کلاژن می‌تواند به التیام زخم و پیشگیری از پیری زود هنگام پوست کمک کند. محققان گزارش کرده‌اند که مکمل‌های کلاژن، انعطاف‌پذیری پوست را افزایش داده، به پوست آبرسانی کرده و تراکم کلاژن پوست را افزایش می‌دهند. ضمناً، مکمل کلاژن ضرری ندارد و دارای عوارض جانبی خاصی نیست.



با شمع‌های اسانس دار آروماتراپی کنید تا استرستان کاهش بیابد

خیلی وقت‌ها استرسی که احساس می‌کنید نتیجه‌ی زندگی پُرمشغله و گرفتاری‌های مالی و اجتماعی و اضطراب و نگرانی در مورد آینده است که روی چهره‌تان نیز اثر خود را می‌گذارد. استرس نقش بزرگی در سلامت پوست و ظاهر آن دارد زیرا هورمون کورتیزول در زمان استرس ترشح می‌شود. [کورتیزول](#)، غدد چربی پوست را تحریک می‌کند تا چربی بیشتری تولید کنند و در نتیجه پوست مستعد جوش و آکنه می‌شود. و اگر استرس‌تان مزمن و ادامه‌دار شود می‌تواند سیستم ایمنی‌تان را سرکوب نماید و پوستتان را در معرض عفونت‌ها قرار داده و واکنش‌های آلرژیک را تشدید کند. ضمناً وقتی استرس دارید، به راحتی ممکن است روتین‌های مراقبت از پوستتان را فراموش کنید و کلاً از آن‌ها صرف‌نظر کنید. پیدا کردن راه‌هایی برای کاهش استرس، تأثیرات مثبتی بر پوست و سلامت روانی شما دارد. درست است که کاهش استرس کار چندان ساده‌ای نیست اما راه‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید با کمک آن‌ها جوی آرام در خانه ایجاد کنید. مثلاً می‌توانید شمعی با رایحه‌ای آرامش‌بخش روشن کنید، مثلاً شمع با رایحه اسطوخودوس. گیاه [اسطوخودوس](#) می‌تواند اضطراب شما را کاهش داده و حالتان را بهتر کند.

بیشتر آب بنوشید

ارزان‌ترین راه کمک به شادابی پوست، نوشیدن آب فراوان است. پوست به عنوان یک اندام حیاتی نیاز دارد تا خوب آبرسانی شود تا مقاومت بیشتری داشته و از چین و چروک آن پیشگیری شود. مطالعه‌ای که روی ۴۹ زن انجام شد دریافت نوشیدن هشت فنجان آب در روز توانسته بود تأثیر مثبت بر پوست بگذارد، خصوصاً برای آن‌هایی که عادت نداشتند طی روز زیاد آب بنوشند. خوب است هر روز بعد از بیدار شدن از خواب ابتدا یک لیوان آب ولرم بنوشید. این کار کمک می‌کند سیکل بدنتان را نیز به‌خوبی تنظیم کنید؛ هر چه بیشتر آب بنوشید، بیشتر هم به دستشویی خواهید رفت.