

چرا پوست پیر می‌شود؟

تخریب کلاژن و الاستین و نیروی جاذبه به مرور زمان باعث برخی تغییرات مشخص می‌شوند: خطوط ظریف اطراف چشم به وجود می‌آید، خطوط کنار دهان و روی پیشانی عمیق شده و همچنین پوست شل شده، افتادگی پیدامی کند. ناخن‌ها هم به تدریج شکننده‌تر شده و موها نازک می‌شوند.



تخریب کلاژن و الاستین و نیروی جاذبه به مرور زمان باعث برخی تغییرات مشخص می‌شوند: خطوط ظریف اطراف چشم به وجود می‌آید، خطوط کنار دهان و روی پیشانی عمیق شده و همچنین پوست شل شده، افتادگی پیدامی کند. ناخن‌ها هم به تدریج شکننده‌تر شده و موها نازک می‌شوند.

سلامت نیوز: تخریب کلاژن و الاستین و نیروی جاذبه به مرور زمان باعث برخی تغییرات مشخص می‌شوند: خطوط ظریف اطراف چشم به وجود می‌آید، خطوط کنار دهان و روی پیشانی عمیق شده و همچنین پوست شل شده، افتادگی پیدامی کند. ناخن‌ها هم به تدریج شکننده‌تر شده و موها نازک می‌شوند.

پوست نیز مانند سایر اعضای بدن روند پیری را طی می‌کند. انسان از قدیم‌الایام در پی یافتن علل پیری و راه‌هایی به تاخیر انداختن آن بوده است. پیرشدن پوست را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: پیری ناشی از افزایش سن و پیری ناشی از نورآفتاب.

پیری ناشی از افزایش سن با گذشت زمان واکنش‌های بیوشیمیایی متعددی در بدن انسان رخ می‌دهند که بتدریج باعث تغییراتی در پوست می‌شوند، مثلا سلول‌های اپیدرم (لایه سطحی پوست) براحتی نمی‌ریزند و رشته‌های کلاژن و الاستین نیز می‌شکنند.

پوست مثل مثل سابق قادر به حفظ رطوبت خود نیست. همچنین قدرت پوست برای مقابله با عفونت‌ها، درک احساسات و تنظیم دمای بدن کاهش می‌یابد. "دی‌ان‌ای" که تکثیر سلول‌ها را کنترل می‌کند، ممکن است آسیب‌دیده و این تکثیر از کنترل خارج شده، منجر به سرطان شود.

تخریب کلاژن و الاستین و نیروی جاذبه به مرور زمان باعث برخی تغییرات مشخص می‌شوند: خطوط ظریف اطراف چشم به وجود می‌آید، خطوط کنار دهان و روی پیشانی عمیق شده و همچنین پوست شل شده، افتادگی پیدامی کند. ناخن‌ها هم به تدریج شکننده‌تر شده و موها نازک می‌شوند.

پیری ناشی از نورآفتاب بزرگ‌ترین عامل آسیب‌رسان به پوست، پدیده افزایش سن نیست بلکه نور آفتاب است. طی سالیان و به مرور زمان تابش نور خورشید باعث چروک‌های سطحی و عمیق در پوست می‌شود، پوست را شل و متورم کرده و رنگ کدر و زردی به آن می‌دهد، ظاهر پوست چرم مانند و خشک و گاهی توام با پوسته‌ریزی می‌گردد. آفتاب احتمال ایجاد سرطان پوست را هم افزایش می‌دهد.

نور آفتاب کلاژن را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد و افزایش بعضی خال‌ها و لک‌های پوستی می‌شود. برخی از این تغییرات را در عکس زیر در صورت یک زن میانسال مشاهده می‌کنید:

چگونه پیری ناشی از افزایش سن را از پیری که بر اثر نور آفتاب ایجاد می‌شود، تشخیص دهیم؟

این امر براحتی قابل تشخیص است. به خطوط و چین و چروک و قوام پوست صورت و پشت دستتان نگاه کنید. حال آن را با قسمتی از پوست که زیاد آفتاب نخورده مانند ناحیه شکم خود مقایسه نمایید. خواهید دید که تفاوت زیاد است. نورآفتاب چگونه به پوست آسیب می‌زند؟

آسیب ناشی از تابش آفتاب بر اثر اشعه فرابنفش موجود در آن ایجاد می‌شود. انواع مختلفی از این اشعه در نور آفتاب وجود دارد که میزان نفوذ آنها در پوست با یکدیگر متفاوت است.

طول موج اشعه فرابنفش بین طول موج نورمرئی و اشعه ایکس قرار دارد. اشعه فرابنفشی که از طریق نورخورشید به زمین می‌رسد 3 طول موج عمده دارد: اشعه فرابنفش نوع "C" "کوتاه‌ترین طول موج و بیشترین سطح انرژی را نسبت به دو طول موج دیگر دارد و به

همین جهت بیشترین آسیب را نیز به پوست می‌رساند ولی خوشبختانه معمولاً تا حد زیادی قبل از رسیدن به سطح زمین و طی عبور از اتمسفر توسط لایه ازن جذب می‌شود.

البته در مناطقی مانند استرالیا که این لایه نازک شده احتمال آسیب شدید پوست بر اثر این اشعه وجود دارد. اشعه فرابنفش نوع بی طول موج کمتری نسبت به نوع "C" داشته و انرژی آن کمتر است و لذا آسیب کمتری هم به پوست وارد می‌کند. این اشعه به آیدرم نفوذ می‌کند و آثار آن به شکل آفتاب سوختگی قابل مشاهده است.

هر قدر که تعداد دفعات آفتاب سوختگی بیشتر باشد، احتمال ایجاد سرطان پوست افزایش می‌یابد. اشعه فرابنفش نوع "b" باعث نوعی موتاسیون ژنتیکی می‌گردد و به دنبال آن سلول‌ها دچار رشد بی‌رویه شده و منجر به بروز سرطان می‌شود. در بیش از 90 درصد سرطان‌های سلول اسکواموس این موتاسیون وجود دارد.

اشعه فرابنفش نوع A بیشترین طول موج را داشته و در پیری ناشی از نور آفتاب و همچنین ایجاد سرطان پوست نقش دارند. این اشعه به علت طول موج طویل‌تر خود، در درم (لایه عمقی پوست) بیشتر نفوذ می‌کند. فقط 10 درصد اشعه فرابنفش نوع "B" به درم می‌رسد ولی این میزان در مورد نوع "A" پنجاه درصد است.

میزان اشعه فرابنفش "A" در نوری که از خورشید به زمین می‌رسد، 10 برابر اشعه فرابنفش نوع "B" است. همه این حقایق نشان می‌دهد که تا چه حد اجتناب از نور آفتاب و استفاده از لباس مناسب، کلاه لبه دار، دستکش و مواد ضد آفتاب در پیشگیری از پیر شدن زودرس پوست و بیماری‌ها و بدخیمی‌های آن اهمیت دارد.

منبع: روزنامه جام جم