

چگونه ترک خوردگی پوست را درمان کنیم؟

یکی از نکات مهم در پیشگیری و کاهش ترک های پوستی رعایت نکات تغذیه ای است. اولین و مهم ترین مورد، مصرف کافی مایعات به خصوص آب است. روزانه 8 لیوان آب بنوشید.



سلامت نیوز: یکی از نکات مهم در پیشگیری و کاهش ترک های پوستی رعایت نکات تغذیه ای است. اولین و مهم ترین مورد، مصرف کافی مایعات به خصوص آب است. روزانه 8 لیوان آب بنوشید.

با ترک های پوست پس از زایمان و یا به دلیل افزایش و کاهش وزن چه باید کرد؟

ترک پوست یا استریا، خطوط تقریباً فرورفته پوستی است که بیشتر در نواحی تحت کشش به وجود می آید. این عارضه بسیار شایع است و در بسیاری از زنان در سنین جوانی، در دوران بارداری و یا به دلیل چاق و لاغر شدن مشاهده می شود. این خطوط در ابتدا برجسته و قرمز رنگ هستند اما به تدریج صاف شده و به رنگ سفید در می آیند. ترک های پوستی اغلب در نواحی شکم، سینه (به ویژه پس از شیردهی)، باسن و ران ها مشاهده می شوند.

افراد چاق، خانم های باردار، افراد با رشد سریع جسمی در دوران بلوغ و افراد مبتلا به برخی بیماری های غدد درون ریز (پرکاری غده فوق کلیوی) مستعد این اختلال هستند.

به مرور زمان و با استفاده از روش های درمانی مناسب، وضوح این ترک ها کاهش یافته و کمرنگ می شوند اما به طور کامل از بین نمی روند. امروزه از لیزر و مزوتراپی (تزریق دارو در بخش های مختلف پوست) نیز برای درمان استریا استفاده می شود.

یکی از نکات مهم در پیشگیری و کاهش ترک های پوستی رعایت نکات تغذیه ای است.

اولین و مهم ترین مورد، مصرف کافی مایعات به خصوص آب است. روزانه 8 لیوان آب بنوشید. آب فراوان نه تنها رطوبت و انعطاف پذیری پوست را تامین می کند، بلکه سموم را نیز از بدن دفع و پوست را شفاف کرده و ظاهر آن را بهبود می بخشد.

تأمین مواد مغذی مورد نیاز پوست با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و سالم نقش بسیار مهمی در جلوگیری از ترک های پوستی دارد. کمبود ویتامین های A، E و C استعداد ایجاد استریا را افزایش می دهد.

هویج، کدو حلوایی، زردآلو، انبه، طالبی، سبزیجات سبز برگ دار، زرده تخم مرغ و جگر منبع غنی ویتامین A هستند.

ویتامین E در مغزها، جوانه گندم و کنجد به فراوانی یافت می شود و میوه ها و سبزیجات از جمله مرکبات، فلفل دلمه، توت فرنگی و کلم بروکلی سرشار از ویتامین C هستند.

منبع: سیمرغ