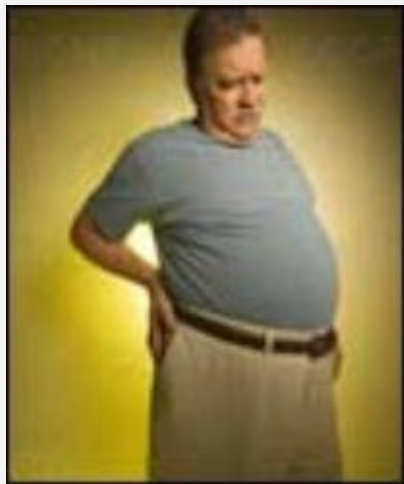


پوست تان ترك نخورد

دقت کرده‌اید در طول عمر، چقدر وزن مان کم و زیاد می‌شود؟ چند بار در طول ماه و سال، وزن کم می‌کنیم و دوباره پس از مدتی، به همان شکل و اندازه قبل برمی‌گردیم؟



سلامت نیوز : دقت کرده‌اید در طول عمر، چقدر وزن مان کم و زیاد می‌شود؟ چند بار در طول ماه و سال، وزن کم می‌کنیم و دوباره پس از مدتی، به همان شکل و اندازه قبل برمی‌گردیم؟ دلایلش هم تا حدی مشخص است؛ این که چند هفته پشت سرهم هر چیزی دوست داشته باشیم، می‌خوریم و هر غذایی که بخواهیم، آماده می‌کنیم و بعد ناگهان تصمیم می‌گیریم لاغر شویم. به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ این لاغر شدن هم حتما باید سریع و بلافاصله اتفاق بیفتد. برای همین در چنین مواقعی از رژیم های مختلف و البته بسیار سخت و سنگین كمك می گیریم یا به باشگاه می رویم و حسابی ورزش می کنیم یا مقدار غذایمان را بشدت کاهش می دهیم.

در نتیجه لاغر می شویم و وقتی به وزن متعادل رسیدیم، دوباره همه چیز یادمان می رود و روز از نو و روزی از نو. به همین دلیل برای برخی افراد طبیعی است که دائم وزن شان کم و زیاد شود، همان هایی که بدون توجه به عوارض افزایش و کاهش وزن های ناگهانی، همیشه به فکر چاق و لاغر شدن هستند و وزن شان را در محدوده طبیعی حفظ نمی کنند.

به فکر پوست تان باشید

اگر چاق شدن های ناگهانی و کاهش وزن های پس از آن، خیلی برای تان مهم نیست، خوب است بدانید ترك های پوستی می تواند ناشی از همین وضع و تغییر وزن های ناگهانی باشد. ترك هایی که اول به شکل خطوط قرمز رنگ است و بتدریج با گذشت زمان، سفیدتر و کمرنگ تر می شود.

افراد بسیاری هم این ترك ها را جدی نمی گیرند و چون ظاهرا مشکلی برای شان ایجاد نمی کند، کاری به آنها ندارند در حالی که اگر از همان ابتدا به فکرشان نباشید، بتدریج درمان آنها هم دشوارتر خواهد شد. متخصصان پوست نیز توصیه می کنند. درمان ترك های پوستی را در مراحل اولیه و زمانی که هنوز ترك قرمز رنگ است، شروع کنید.

چرا پوست ترك می خورد؟

برخی افراد فکر می کنند نوع پوستی که دارند، تنها علت ایجاد این همه ترك است برای همین هم هیچ اقدامی برای پیشگیری نمی کنند و منتظر می نشینند تا روزی این ترك ها ظاهر شود. در حالی که علاوه بر نوع پوست و مسائل ژنتیکی که می تواند در این زمینه تاثیرگذار باشد، موارد دیگری هم وجود دارد که نباید آنها را نادیده گرفت.

دکتر امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره این که چرا این ترك ها ایجاد می شود و چه زمانی بیشتر احتمال روبه رو شدن با آنها وجود دارد به جام جم می گوید: کم شدن یا از بین رفتن جزئی از بافت زیر پوست که الاستین نام دارد، موجب ایجاد چنین ترك هایی خواهد شد.

وی با اشاره به این که در شرایطی خاص، الاستین تجزیه شده و از بین می رود، چنین توضیح می دهد: الاستین خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ می کند و به همین دلیل از بین رفتن یا تجزیه شدن آن می تواند باعث بروز ترك های پوستی شود. افزایش یا بندرت کاهش وزن های ناگهانی، بارداری و استفاده از داروهایی خاص می تواند در این زمینه موثر باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه می افزاید: زمانی که وزن فرد افزایش پیدا می کند یا بندرت در صورت کاهش وزن شاهد ایجاد این ترك های پوستی هستیم. در دوران بارداری نیز به دلیل افزایش بافت زیر پوست مادر، این ترك ها نمایان خواهد شد البته در ماه

های آخر بارداری، شدت ایجاد این ترك های پوستی نیز بسیار بیشتر از قبل می شود.

دکتر احسانی به استفاده از داروها اشاره می کند و می گوید: استفاده طولانی مدت از داروهای کورتونی هم می تواند موجب تجزیه الاستین شود و در نتیجه خاصیت ارتجاعی پوست را از بین می برد، بنابراین در چنین شرایطی، فرد پوستی چروک خورده و پر از ترك خواهد داشت.

به گفته وی، این ترك ها بیشتر روی دست ها، سینه، شکم و قسمت داخلی ران مشاهده می شود و عوارض خاصی برای فرد ندارد. **** جلوی ترك خوردن پوست را بگیریم**

دکتر احسانی ضمن بیان این که ایجاد این ترك ها گاهی غیرقابل اجتناب است و نمی توان از بروز آنها پیشگیری کرد، خاطرنشان می کند: با این که گاهی نمی توان با این ترك ها مقابله کرد، ولی تا حدی می توانیم با کنترل عوامل به وجود آورنده ترك های پوستی شرایط بهتری برای فرد ایجاد کنیم؛ بنابراین باید عواملی مانند افزایش ناگهانی وزن یا استفاده طولانی مدت از داروها را تا حد امکان کنترل کنیم.

با این حال به گفته این متخصص پوست و مو، در دوران بارداری نمی توان کاری برای این ترك ها انجام داد و از ایجادشان پیشگیری کرد؛ ولی مشخص شده است، استفاده از کرم های ضد ترك می تواند در کاهش یا پیشگیری از ایجاد این ضایعات موثر باشد.

وی توصیه می کند در صورت ایجاد ترك های پوستی، برای درمان در مراحل اولیه و زمانی که ترك ها هنوز سفید یا قره ای رنگ نشده است، اقدام کنید؛ چون هرچه درمان سریع تر صورت بگیرد، نتیجه بهتر و موفق تر خواهد بود البته فراموش نکنید حتی به کمک روش های درمانی نیز ترك ها به کلی از بین نمی رود و تنها کمی بهبود می یابد.