

## راه درمان افتادگی پوست



با داشتن پوستی شل و آویزان، نمی‌توان انتظار چهره‌ای زیبا و شاداب را داشت بلکه برعکس، شل شدن پوست باعث می‌شود سن فرد بیشتر از واقعیت به نظر برسد و او را خسته‌تر نشان دهد.

با داشتن پوستی شل و آویزان، نمی‌توان انتظار چهره‌ای زیبا و شاداب را داشت بلکه برعکس، شل شدن پوست باعث می‌شود سن فرد بیشتر از واقعیت به نظر برسد و او را خسته‌تر نشان دهد. البته بسیاری از کسانی که پوستشان می‌افتد و آویزان می‌شود، تصور می‌کنند این مشکل راه حلی ندارد و آن را ناشی از روند طبیعی افزایش سن می‌دانند. در نتیجه هرچه سن بیشتر می‌شود، منتظر افتادگی پوست می‌مانند و کاری به کارش ندارند در صورتی که متخصصان پوست و مو می‌گویند عوامل مختلفی در بروز این وضع تاثیر می‌گذارد و با کنترل آنها می‌توان شل شدن و افتادگی پوست را به تعویق انداخت. البته آنها روش‌های درمانی خاصی هم برای افتادگی پوست پیشنهاد می‌کنند که به کمک آن، فرد می‌تواند استحکام و زیبایی پوستش را حفظ کند.

### چرا پوست آویزان می‌شود

می‌گویند پوست باید محکم و شاداب باشد، اما هرچه سن و سال فرد بیشتر می‌شود، شادابی و استحکام پوستش کمتر از قبل خواهد شد. برای همین عادت کرده ایم پوست گردن، بازوها، دست‌ها و صورت مادرزادها و پدربزرگ‌ها را در حالت افتاده و آویزان ببینیم و بعد از آن با خودمان می‌گوییم باید این واقعیت را پذیرفت که افزایش سن، یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث افتادگی پوست می‌شود.

دکتر امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو نیز با تأیید این موضوع که افزایش سن موجب افتادگی پوست می‌شود، درباره سایر عللی که در این زمینه نقش دارد، چنین توضیح می‌دهد: قرار گرفتن در معرض آفتاب برای مدت طولانی یکی دیگر از عوامل موثر بر افتادگی پوست است. علاوه بر این، استعمال سیگار هم می‌تواند در این زمینه نقش مهمی ایفا کند به طوری که پوست افراد سیگاری، شل‌تر و افتاده‌تر از هم‌سن و سالانی است که سیگار مصرف نمی‌کنند.

این متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با جام‌جم، با اشاره به عوامل ژنتیک یادآور می‌شود: ژنتیک و تغذیه نامناسب هم می‌تواند در افتادگی پوست موثر باشد.

به همین دلیل هم برخی افراد در سنین پایین‌تر دچار این مشکل می‌شوند و بعضی تا سنین بالا افتادگی پوست نخواهند داشت.

وی در ادامه به کاهش وزن‌های سنگین و غیرعلمی اشاره می‌کند و می‌گوید: کسانی که با استفاده از رژیم‌های سخت و غیرعلمی، وزن‌شان را به طور ناگهانی و غیرمتعادل کاهش می‌دهند نیز در معرض این مشکل قرار خواهند داشت.

البته خیلی‌ها تصور می‌کنند بارداری عاملی است که می‌تواند باعث افتادگی پوست شود، اما دکتر احسانی بارداری را عامل افتادگی پوست نمی‌داند و در این باره توضیح می‌دهد: معمولاً افتادگی پوست پس از بارداری، در قسمت‌های مختلف بدن غیر از شکم برگشت پذیر است و مشکلی جدی به حساب نمی‌آید ولی در مورد شکم ممکن است این مشکل برگشت پذیر نباشد.

در کنار این موارد، به گفته وی عوامل محیطی مانند کار کردن در شرایط یا محیط‌های خاص نیز می‌تواند بر افتادگی پوست نقش موثری داشته باشد.

### افتادگی پوست درمان دارد؟

همین که خودش را در آینه می‌بیند و متوجه پوست شل و آویزان صورتش می‌شود، به فکر راه حلی برای رفع این مشکل می‌افتد، اما اطرافیانش می‌گویند افتادگی پوست درمان ندارد. آنها می‌گویند نباید بگذاریم چنین مشکلی ایجاد شود و وقتی ایجاد شد، دیگر کاری از دست ما ساخته نیست.

دکتر احسانی نظر این افراد را قبول ندارد و می‌گوید: با استفاده از درمان‌های دارویی می‌توان افتادگی پوست را تا حدی بهبود بخشید. به همین دلیل برای افرادی که دچار افتادگی پوست شده‌اند، مصرف کرم‌های ضدافتادگی پوست و کرم‌های جوان‌سازی تجویز می‌شود.

وی می‌افزاید: از گذشته تاکنون از روش‌های مختلفی مانند لایه برداری سطحی یا عمقی، لیزر و کشیدن پوست برای رفع این مشکل استفاده می‌شد. هم‌اکنون اقدامات خاصی برای این افراد انجام می‌شود ولی دیگر کسی به دنبال جراحی‌های وسیع و گسترده به منظور رفع افتادگی پوست نمی‌رود و خیلی‌افراد به دنبال روش‌های جراحی نیستند.

این متخصص پوست و مو یادآور می‌شود: برای انتخاب بهترین روش درمان باید با متخصص مشورت کرد، زیرا ممکن است با یک کار خاص مشکل فرد برطرف نشود و به همین دلیل براساس نظر پزشک باید روش‌های درمانی مناسب انجام شود.

### درمان فقط با نظر پزشک

این روزها پیدا کردن کرم‌های ضدافتادگی پوست کار خیلی سختی نیست و در هر داروخانه‌ای می‌شود یکی از آنها را پیدا کرد،

ولی دکتر احسانی توصیه می کند، این کرم ها را خودسرانه و بدون نظر پزشک استفاده نکنید. به گفته وی، برای استفاده از این کرم ها باید دستورالعمل و نحوه مصرف از سوی پزشک تعیین شده باشد. از طرفی خیلی ها به ماساژ روی می آورند و می خواهند به کمک این روش، پوستی شاداب تر، جوان تر و محکم تر داشته باشند. غافل از این که ماساژ نقشی در این زمینه ندارد و هیچ تغییری ایجاد نمی کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر این نکته که اقدامات و ماساژهایی که در آرایشگاه ها و باشگاه های ورزشی ارائه می شود، به هیچ عنوان علمی نیست، خاطرنشان می سازد: این نوع کارها فایده چندانی ندارد و بیشتر از آنکه جنبه درمانی داشته باشد، جنبه تبلیغاتی دارد. بنابراین توصیه می شود برای برطرف کردن مشکل افتادگی پوست، به جای استفاده از چنین خدماتی به متخصصان مراجعه و براساس نظر آنها اقدام کنید.

#### **تغذیه صحیح هم موثر است**

بی شک برای داشتن پوست جوان و سالم باید به تغذیه و نوع مواد غذایی هم توجه ویژه داشت. البته آن طور که دکتر احسانی می گوید، تغذیه صحیح می تواند در پیشگیری از افتادگی پوست یا به تعویق انداختن آن نیز موثر باشد. وی در این باره توضیح می دهد: برای داشتن پوست شاداب توصیه می شود از مواد غذایی حاوی پروتئین به مقدار کافی استفاده کنید و در رژیم غذایی، میوه ها و انواع سبزیجات را بگنجانید. در صورتی که سیگاری هستید همین امروز تصمیم به ترک سیگار بگیرید چون به گفته این متخصص پوست و مو، ترک سیگار می تواند تاثیر زیادی بر شادابی و پیشگیری از افتادگی پوست داشته باشد.

**نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت**