

ساده‌ترین هشدار پوست را جدی بگیرید

توجه به تغییرات هر چند کوچک بر روی پوست صورت می‌تواند از وقوع مشکلات سلامتی بزرگ در بدن جلوگیری کند.



توجه به تغییرات هر چند کوچک بر روی پوست صورت می‌تواند از وقوع مشکلات سلامتی بزرگ در بدن جلوگیری کند.

به گزارش جام جم سرا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان هشدار می‌دهند مواردی چون مصرف داروهای ضد بارداری، رژیم غذایی، آلرژی به مواد غذایی و مواردی از این دست می‌تواند بر چهره افراد تأثیرات خاص خود را بگذارد.

گفتنی است بروز نقاط تیره در بدن نشان دهنده تغییرات درون بدن است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، پوست بزرگترین ارگان بدن است و اهمیت دادن به آن می‌تواند در خصوص سلامت بدن اطلاعات منحصر به فردی در اختیار قرار دهد.

پوست نه تنها عامل محافظت از اعضای داخلی بدن است بلکه می‌تواند سبب حفظ زیبایی و جوانی افراد شود.

مصرف داروهای ضد بارداری توسط بانوان می‌تواند باعث یک بیماری پوستی به ملاسما شود که نوعی مشکل مزمن پوستی است و سبب ایجاد لکه‌های قهوه‌ای بر سطح پوست می‌شود.

کارشناسان اعتقاد دارند مواد موجود در این نوع داروها سبب افزایش بیش از حد تولید ملانین رنگدانه‌ای بر سطح پوست و تیرگی آن می‌شود.

کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی چون ویتامین c b a نیز می‌تواند با اثرگذاری بر کبد باعث تغییر رنگ پوست و زرد شدن آن شود.

برخی از داروها به ویژه داروهای مسکن می‌توانند عوارض جانبی بر سطح پوست از خود بر جای بگذارند که از آن جمله می‌توانبثورات جلدی، کهیر و انواع آلرژی‌های پوستی را نام برد.

مصرف گونه‌های دیگری از داروها چون داروهای ضد بیماری مالاریا، داروهای ضد تشنج و داروهای ضد روان‌پریشی و اختلالات اعصاب نیز می‌تواند سبب تغییر رنگ صورت و سرخی بخش‌هایی از آن شود.

حمام آفتاب و یا آفتاب سوختگی نیز می‌تواند سبب ایجاد خطوط بر روی صورت و چین و چروک بر سطح آن شود، حتی در مراحل شدیدتر آفتاب سوختگی می‌تواند سبب افزایش رنگدانه‌ها در سطح زیرپوست و ایجاد کک و مک، ضایعات زگیل مانند و حتی سرطان پوست در دراز مدت شود.

کارشناسان برای مبارزه با مشکل پیری پوست توصیه می‌کنند افراد علاوه بر شستشوی پوست خود به صورت منظم و مرطوب نگه داشتن آن سعی کنند رژیم سرشار از انواع آنتی اکسیدان‌ها و میوه و سبزیجات تازه چون کرفس، هویج، جعفری و انجیر را در طول هفته داشته باشند.

آلودگی هوا نیز می‌تواند سبب پیری زودرس پوست، بروز چین و چروک و تغییر در رنگدانه‌های پوستی شود.