

February 1, 2019

www.HealthLetter.MayoClinic.com, Volume 36, Number 12, (December 2018)

چین، لک، و خال

بازسازی پوست

با بالا رفتن سن، چین و چروک پوست و سایر اختلالات پوستی اتفاق می افتد. در حالی که بعضی از افراد مسن با بی اعتنایی به اختلالات پوستی برخورد می کنند، بعضی دیگر در جستجوی راه هایی هستند که بتوانند پوست خود را صاف و لک و پیس و یا سایر ضایعات پوستی را از بین ببرند و یا کمرنگ کنند.

در حالی که نمی توان پوست دوران جوانی را برگرداند، روشهای متفاوتی وجود دارد که می توان ظاهر پوست مسن به خصوص پوست صورت را جوانتر کرد. در به کار بردن هر نوع روشی برای بهتر کردن ظاهر پوست باید دید انتظار واقعی از روش به کار رفته چیست و به خصوص برای چه مدتی ادامه خواهد داشت. دریافتن این مسائل باعث می شود که شخص بتواند تصمیم عاقلانه و مقرون به صرفه را اتخاذ کند و ببیند که تلاش و هزینه ای که به خصوص به وسیله بیمه پرداخت نمی شود ارزش دارد یا نه.

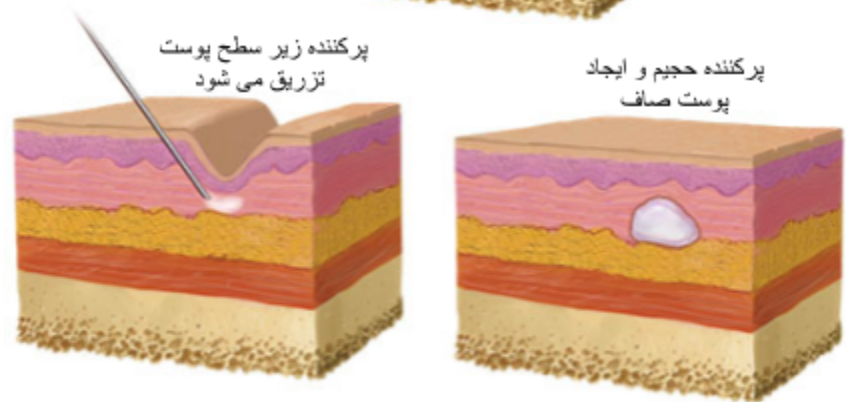
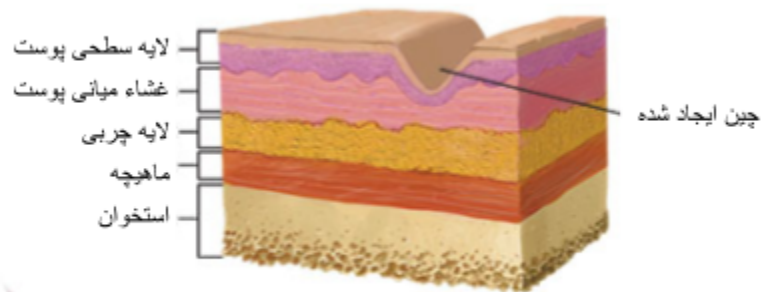
سبک و سنگین کردن هزینه

پوست از سه لایه اصلی تشکیل شده است. غشاء میانی پوست (dermis) ضخیم ترین و مهمترین لایه است که با بالا رفتن سن تغییر می کند. این لایه شامل الیافی است که بافت پوستی را به هم پیوند می دهد و دارای پروتئینی است به نام کال جن (collagen) و الاستین (elastin).¹ این نوع پروتئین باعث استقامت و خاصیت ارتجاعی پوست می شود. لایه سطحی پوست (epidermis) دارای چربی است که پوست را مرطوب نگه می دارد. لایه ای از چربی که در سطح عمیق تر قرار گرفته باعث پُربودن پوست می شود.

با بالا رفتن سن، تمام لایه های پوست رو به زوال می روند. مقدار «کال جن» و «الاستین» کمتر شده و رو به کاهش می گذارد. سطح خارجی پوست، چربی کمتری تولید می کند. لایه چربی که در عمق پوست قرار دارد ممکن است کمتر شود. علاوه بر کم شدن چربی، حرکات مکرر صورت هم خواه و ناخواه منجر به ایجاد خطوط و چین و چروک می شود. این تغییرات منجر به نازکی، شل شدن و افت کردن پوست می شود که ممکن است چین ها عمیق تر شوند.

علاوه بر سن، نور خورشید به خرد شدن «الاستین» و «کال جن» کمک می کند و باعث ایجاد لک و پیس می شود. هرچه پوست لطیف تر باشد، لک و پیس بیشتر ایجاد می شود. به همین دلیل است که روی صورت، پشت دستها، و بازوها لک و پیس ظاهر می شود. سیگار کشیدن برای پوست مضر است و باعث تسریع لکهای صورت میشود.

¹. الاستین: پروتئین زرد رنگ، قابل ارتجاع و بافت پیوندی است.



اقدامات ابتدایی

اولین قدم برای کاهش دادن چین و چروک، محافظت پوست از نور آفتاب، نکشیدن سیگار و مرطوب نگه داشتن پوست است. عادت کردن به مصرف مرطوب کننده ها دو دفعه در روز: صبح و شب روی نقاط مورد نظر به خصوص بعد از حمام گرفتن توصیه می شود. مصرف یک مرطوب کننده که ترکیبی از مواد ساده با قیمت مناسب باشد از بهترین ها است. به کاربردن مواد ضد آفتاب (sunscreen) ماده دیگری است که ارزش مصرف کردن را دارد. به کار بردن مرطوب کننده ای که دارای ماده ضد آفتاب است طی چهار فصل سال بهترین روش برای حفظ پوست از نور آفتاب است. به کار بردن ضد آفتاب قوی تر برای افرادی که برای مدت طولانی تر در سال در معرض آفتاب هستند بهتر است. برای حفظ بدن از نور آفتاب پوشیدن لباس مناسب توصیه می شود.

کرم هایی که دارای ویتامین آ (A) می باشند و احتمالاً نیاز به نسخه پزشک دارند — مانند تریتین (tretinoin)، ری نوا (renova)، رتین-ا (Retin) و تَزَری تِن (Tazarotene) مؤثرترین کرم هایی هستند که برای کم کردن چین و چروک و لکه های پوست به کار می روند. بعضی اوقات این کرم ها باعث خارش می شوند که با به کار بردن مرطوب کننده برطرف می شوند.

کرم هایی که نیاز به نسخه ندارند، شامل سازنده های بسیاری می شوند که اثرات ناچیزی حتی روی چین های سطحی دارند. محصولات جدید با ادعاهای تازه به بازار می آیند که گمراه کننده هستند. قیمت های بالا نشانه ای برای موثر بودن آنها نیست. تاکنون برتری هیچ کرمی به دیگری ثابت نشده است.

انتخاب تزریق

قبل از آنکه روش پیشرفته تری را برای چین و چروک های عمیق انتخاب کرده باشید، بهتر است که با پزشک خود مذاکره کنید و در جستجوی یک متخصص متبحر اقدام کنید. هیچ یک از روش های پزشکی بدون خطر نیست. در صدد آن باشید که از پزشک متخصصی استفاده کنید که خطر تزریق را به کمترین حد ممکن کاهش دهد.

تزریق یکی از روش های مداوم چین و چروک پوست است. معمولاً تزریق در مطب پزشک همراه با بی حس سطحی یا بی حس موضعی صورت می گیرد. انواع تزریق به ترتیب زیر است:

● بات یو آئی نوم - تاکسین (Botulinum Toxin) نوع A بوتاکس (Botox) - انقباض بعضی از ماهیچه های صورت باعث ایجاد چین در بعضی از نقاط صورت می شود. زمانی که مقدار کمی (small doses) از بات یو آئی نوم، نوع A در نقطه خاصی تزریق شود ماهیچه ها برای مدت سه تا چهار ماه ضعیف می شوند. زمانی که ماهیچه کمتر منقبض شود، خواه و ناخواه پوست کمتر چروک می شود.

چنانچه این نوع تزریق بطور صحیح انجام شود، یکی از متدهای سالم و قابل اطمینان برای کاهش چین های صورت است. به دنباله این تزریق ممکن است ورم و کبودی ایجاد شود. این نوع تزریق برای نقاطی مانند خط بین دو ابرو، خطوط پیشانی و گوشه چشم ها بهترین است.

● پرکننده با بافت لطیف (Soft tissue filler) - پرکننده ها چندین نوع هستند. تزریق نوعی از پرکننده کننده در چین باعث برآمده شدن چین شده و پوست صاف تر می شود. پرکننده ها برای کاهش جای زخم یا اثر بریدگی ها و برجسته شدن لب ها نیز به کار می رود.

اکثر پرکننده ها (fillers) موقتی هستند و بعد از مدت شش ماه تا دو سال جذب بدن می شوند. به منظور طولانی تر شدن عمر پرکننده ها می توان از bovine collagen (کالی جن بُوین)² که کالی جن بیف هم گفته می شود و چربی بدن شخص گرفته شود.

پزشکان میو کلینیک (Mayo Clinic) شدیداً مخالف پرکننده سیلی کون (silicone) می باشند. این پرکننده توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تصویب نشده³ (Food and Drug Administration, FDA)

تورم، قرمزی و کبودی جای تزریق کاملاً عادی است. عکس العمل تزریق (کمتر اتفاق می افتد) ممکن است حساسیت به ماده تزریق شده، عفونت، رنگ پریدگی و یا پوست مردگی باشد. برای نتیجه دلخواه در حالی که پرکننده به تدریج جذب می شود، ماساژ جای تزریق توصیه می شود.

بازسازی پوست جدید

هدف از ایجاد پوست جدید، از بین بردن لایه سطحی پوست (epidermis) و یا دومین لایه پوست (dermi) در نقاط مورد نظر میباشد. لکها و یا نقاط ناصاف را می توان بکلی از بین برد و یا آنها را کم رنگ تر و یا صاف تر کرد. با ترمیم یافتن پوست، پوست جدید، محکم تر و صاف تر به وجود می آید.

قبل از معالجه، پزشک متخصص گزارش پزشکی شخص و نتیجه آزمایشات کامل او را مطالعه می کند. عواملی که این عمل را به خطر می اندازد عبارتند از بیماری های قلبی، بیماری قند و بعضی از ناراحتی های دیگر. خطرات بعد از عمل عبارتند از تغییر رنگ پوست، عفونت، جوش های موقت و باقی ماندن جای زخم.

نامعلوم بودن عمل ایجاد پوست جدید عبارت است از طول مدت ترمیم، مطلوب بودن عمل انجام شده و خطرات آن. معمولاً این عمل با بی حسّی موضعی انجام می شود.

برای ایجاد پوست جدید سه روش مختلف وجود دارد که عبارتند از:

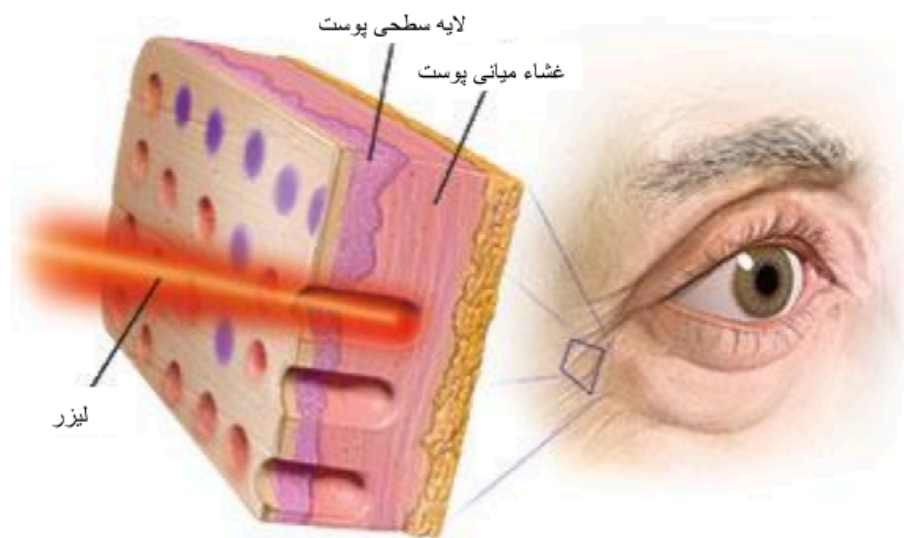
۱. برداشتن پوست با مواد شیمیایی (Chemical peels) — با استفاده از ماده شیمیایی لایه سطحی پوست برداشته می شود.

². کالی جن بُوین پروتئین طبیعی است که در استخوان، غضروف و پوست خام گاو وجود دارد. گلی سین نام آمینواسیدی است که در کالین وجود دارد و در ساختن ماهیچه و ترمیم غضروف رول اساسی دارد و یکی پدیا.

³. سازمان غذا و داروی آمریکا با همکاری دایره بهداشت و خدمات انسانی بر ساخت و توزیع غذا، دارو، وسایل پزشکی، توتون و سایر مواد مصرفی نظارت دارد. ویکی پدیا

۲- استفاده از اشعه لیزر به مقدار کم (Fractional laser resurfacing) — با به کار بردن مقدار مختصری از اشعه لیزر لایه سطحی و غشاء میانی پوست همراه با ایجاد تعداد زیادی سوراخ های میکروسکوپی با فاصله های معین از بین می رود. لایه های سالم بین سوراخ ها به ترمیم و ایجاد پوست جدید کمک می کنند.

۳ - ساییدن پوست (Dermabrasion) — در این روش لایه سطحی پوست با به کار بردن شن مخصوص و برس از بین می رود.



اشعه ضعیف لیزر مقداری از لایه سطحی پوست و غشاء میانی را همراه با ایجاد سوراخ های بسیار ریز (microscopic) از بین می برد تا پوست جدید ایجاد شود.

Comments:

14



Hedayat Jafari

Jan 27, 2019, 1:30
PM (4 days ago)

to me

Thanks dear Niccu for so information email, wishing health and happiness for you and your loved family,give my regards t Reza and have peaceful time and wonderful days.

Warm regards Hedayat

Sent from my iPad



ensi
mohamma

Jan 27, 2019, 3:01
pm (4 days ago)

3

Jan 28, 2019, 12:21
AM (3 days ago)

Niccu Tafarrodi
<niccuta@gmail.com>

Jan 28, 2019, 12:22
AM (3 days ago)

to Hedayat

Hedayat Aziz, Thanks for your support and your understanding. Thanks, Niccu



Niccu
Tafarrodi

Jan 28, 2019, 12:24
AM (3 days ago)

----- Forwarded message -----

From: **Hedayat Jafari** <hedayatj@yahoo.com>

Date: Sun, Jan 27, 2019 at 1:30 PM

Subject: Re: چین، لک، و خال

To: Niccu Tafarrodi <niccuta@gmail.com>

Thanks dear Niccu for so information email, wishing health and happiness for you and your loved family, give my regards to Reza and have peaceful time and wonderful days.

Warm regards Hedayat

Sent from my iPad

On Jan 27, 2019, at 09:03, Niccu Tafarrodi <niccuta@gmail.com> wrote: