

## خشکی پوست چیست؟

خشکی پوست تقریباً یک مسئله جهانی است و عوامل مشخصی باعث میشوند تا سفتی، پوسته شدن و خطوط و شیارهای نازک در پوست پیشرفت کند این عوامل شامل موارد زیر هستند:

### ۱- سن:

داشتن یک رژیم غذایی سالم، انجام ورزش و کاهش استرس می تواند به جوان ماندن شما به مدت طولانی تر کمک کند همانطور که سن شما بالتر می رود پوستتان خشک تر میشود چرا که غدد مولد چربی بدن، فعالیت شان کمتر شده و چربی زیر پوستی کاهش می یابد در این حالت پوست شما عملکرد حفاظتی اش را از دست می دهد.

### ۲- جنسیت:

اگر چه خصوصیات پوست هر شخص با سنش تغییر می کند اما رطوبت پوست مردان نسبت به خانمها مدت بیشتری باقی می ماند و معمولاً مردان کاهش نسبتاً کمی در چربی پوست دارند.

### ۳- آب و هوای زمستان:

ترکیب دمای سرد بیرون و هوای خشک داخل، تاثیر زیان آور فوق العاده ای بر پوست شما دارد. وزش باد تا حد زیادی این مشکل را تشدید می کند.

## ۴- سیگار کشیدن:

چین و چروک را به ویژه در اطراف چشم ها و لب بالا افزایش می دهد افراد سیگاری نسبت به افراد غیر سیگاری همسن خود، چین و چروک های بیشتری دارند.



## اثر ویتامین ها بر روی خشکی پوست

از جمله مهمترین مواد مغذی موثر در جلوگیری از بروز خشکی پوست ویتامین C میباشد. با توجه به نقش این ویتامین در ساخت پروتئینهای پوست، کمبود آن منجر به خشکی میشود. ویتامین C موجب افزایش جذب آهن و ویتامین E نیز می گردد کمبود هر یک از این مواد مغذی منجر به خشک شدن پوست خواهد شد. برای جلوگیری از خشکی پوست به ویژه در فصل های خشک یا سرد سال مصرف مرکباتی مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش، گریپ فورت توصیه میشود. ویتامین A نیز محافظ پوست در برابر خشکی است در صورتی که کمتر از مقدار نیاز مصرف شود، موجب پوسته پوسته شدن، خشکی و حتی خارش پوست میگردد. منابع غذایی ویتامین A جگر، کره، زرده ی تخم مرغ، هویج و کدو حلوائی میباشد. کمبود

ویتامین E نیز موجب خشکی پوست میگردد. این ویتامین نیز محلول در چربی و دارای اثرات ضد پیری است. این ویتامین حافظ ویتامین های A, C در بدن میگردد و از بافت چربی پوست نیز محافظت می کند این ویتامین در جوانه گندم، کلیه روغن های مایع و دانه های روغنی یافت میشود. کمبود برخی از مواد معدنی مانند آهن وروی نیز منجر به تغییر ساختمان پوست و کم آبی آن میگردد. برای پیشگیری از فقدان آهن، مصرف جگر، انواع گوشت، کنجد، کلم، عدس و زرده تخم مرغ توصیه میشود. روی نیز به میزان فراوان در فراورده های دریایی، انواع ماهی، میگو، نخود سبز و عدس موجود است.



## فاکتورهای موثر در خشکی پوست

چندین فاکتور در خشک شدن پوست موثرند از جمله محیط، آب و هوا، موقعیت سلامتی و یا نوع زندگی. برای جلوگیری از دست دادن آب بدن باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید. این ۸ لیوان شامل دیگر نوشیدنیها مثل چای، قهوه، آب میوه و شیر که در طول روز می نوشید نمی شود. راه موثر برای حفظ



یاسمن اسمد دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

## خشکی پوست و راههای پیشگیری

کد محتوا: ۲۳۵



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

و خود را از داخل ترمیم می کند و رطوبت آن حفظ میشود . از قرار گرفتن زیر دوش آب داغ به مدت طولانی پرهیز کنید در عوض بهتر است که مدت زمانی کوتاهتر و با آب ولرم دوش بگیرید . تماس طولانی مدت با آب بسیار داغ باعث از بین رفتن رطوب پوست شده و به خشکی آن کمک می کند . از لوسیونها و کرم ها استفاده کنید تا بعنوان لایه ای محافظ از پوست شما در برابر خشکی حفاظت کند . بهتر است بلافاصله پس از دوش گرفتن و وقتی هنوز پوستتان خیس است آن را به کرم یا لوسیون آغشته کنید . از صابونها یا شوینده های قوی استفاده نکنید چون باعث تحریک پوست میشوند . بهتر است از صابونهای حاوی گلیسرین برای حفظ رطوبت پوست استفاده کنید . از یک دستگاه مرطوب کننده در اتاق خواب خود نیز استفاده کنید .



مشاور علمی: خانم دکتر صابرو خانم دکتر فرمائی "دستیار تخصصی پوست"

منبع: Dermatology Jean L Fourth Edition: Bologna

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"   
بروز رسانی خ شاکریان "کارشناس پرستاری" دفتر آموزش سلامت   
الزهر(س) تیرماه ۱۳۹۹



رطوبت خانه پر کردن چندین ظرف از آب و قرار دادن آنها در قسمت های مختلف خانه است .. استفاده بیش از اندازه از لایه بردارها نیز می تواند پوست را کاملا خشک کند و آن را متمایل به قرمز کرده و زبر و خشن نماید . بعضی از بیماریها نیز باعث از دست رفتن آب بدن میشوند مثل تب و سرطان . مسافرت کردن با هواپیما نیز باعث خشک شدن پوست میگردد . آلودگیها نیز نقش مهمی در خشکی پوست بازی می کنند . نوشیدن الکل نیز باعث خشکی پوست میشود . چون الکل باعث دفع زیاد ادرار شده و دفع ادرار ، آب را از بدن بیرون ریخته و سطح آب بدن پائین می آید . سیگار کشیدن نیز همین اثر را بر بدن دارد . سیگار کشیدن باعث خشک شدن بدن میشود . نوشابه های گازدار همچنین اسید بالائی دارند بنابر این از نوشیدن این مایع پر حباب جلوگیری کنید . یک استراحت خوب در طول شب به نگهداری رطوبت پوست کمک می کند که حداقل باید ۶ تا ۸ ساعت باشد .

## آثار سرما بر خشکی پوست و راه پیشگیری از آن

هوای سرد و خشک زمستانی باعث ترک خوردگی ، خارش ، قرمزی ، سائیدگی و در صورت عدم معالجه منجر به بروز زخم و آسیب های جدی پوست میشود . در طول روز هشت لیوان آب بنوشید چون وقتی آب کافی وارد بدن شود پوست از این آب استفاده کرده

