

چین و چروک های زودرس

نویسنده : ترجمه: پرنده افشاری

چین و چروک های زودرس

به تعویق انداختن علایم پیری، مستلزم توجه خاص به پوست و برخورداری از یک رژیم غذایی جامع و کلی نگر است.

اگرچه ژنتیک در فرآیند پیری نقش مؤثر دارد ولی قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی نظیر آفتاب، آلودگی ها و روش زندگی مثلاً تغذیه ی نامناسب، کشیدن سیگار و از همه مهم تر تنش ها از عوامل بسیار مهم و چشم گیر هستند.

پوست ما بزرگ ترین عضو بدن بوده، مانند سایر اندام ها تحت تأثیر شیوه های زندگی قرار می گیرد. ورزش مرتب، تغذیه ی خوب و محافظت مداوم در مقابل نور خورشید با استفاده از کرم ضد آفتاب و ماندن در سایه، می تواند به سالم ماندن پوست کمک کند.

پزشکان متخصص پوست بر این باورند که در حدود هشتاد درصد تغییرات پوست که آن را پیری می نامیم به خاطر در معرض آفتاب قرار گرفتن است.

بینید آخرین باری که در اثر تابش آفتاب دچار سوختگی شدید چگونه بود؟

این سوختگی در نتیجه ی آن است که اشعه ی خورشید مولکول های آسیب دیده را تحریک می کند؛ به خصوص DNA سلول های پوستی را. وقتی DNA یک سلول آسیب می بیند آن سلول می تواند همان آسیب را در هر سلول مونثی که تولید می کند تکرار کند.

DNA اصلاح نشده به تدریج باعث تجزیه شدن چربی ها، «کلاژن» و «الاستینی» پوست می شود؛

موادی که مسئول ساختار و نرمی و لطافت پوست بوده بعد از هر لبخند یا اخم، آن را به حالت اولیه برمی گردانند.

هر چه DNA بیشتر آسیب ببیند، چهره ی شما بیشتر در معرض خطوط ریز، چین و چروک و سایر تغییرات بافتی قرار می گیرد.

خطوط ریز و چین و چروک

قرار گرفتن در معرض آفتاب - حتی برای زمانی بسیار کوتاه - باعث می شود اشعه های فرابنفش (UV) عمیقاً به داخل پوست نفوذ کنند و به آن صدمه بزنند. و هنگامی که DNA یک سلول صدمه می بیند سلول های پوستی توانایی خود را برای خوب انجام وظیفه کردن از دست می دهند.

سلول ها آنزیم هایی ترشح می کنند که با سرعت بیشتری کلاژن را تجزیه می کنند و باعث تخریب الیاف کلاژن می شوند. نتیجه ی این عمل شبکه ای از الیاف کلاژن آشفته است که به عنوان اثرات نامطلوب خورشیدی مشهورند. وقتی پوست در اثر سال ها در معرض آفتاب قرار گرفتن، این بازسازی ناقص را تکرار کند، چین ها بیشتر می شوند.

در طی زمان علاوه بر مشاهده ی خطوط و چین ها، بافت ناصاف پوست و از بین رفتن شفافیت آن را نیز شاهد خواهیم بود.

برای حفظ شفافیت و جوانی پوست، استفاده ی روزانه از کرم ضد آفتاب ضروری است. البته در میان کسانی که به طور مرتب از کرم ضد آفتاب استفاده می کنند اجرای نادرست نیز دیده می شود که در نهایت در سالمندی تأثیرات آن مشاهده می گردد.

تحقیقات نشان می دهد که بیشتر افراد از کرم ضد آفتاب کافی استفاده نمی کنند و در روزهای ابری نیز قید استفاده از آن را می زنند.

لازم به یادآوری است که اشعه های فرابنفش از میان ابر و لباس نیز عبور می کنند و به DNA سلول ها آسیب می رسانند؛ هر چند ممکن است ظاهراً سوختگی وجود نداشته باشد. در ضمن به خاطر داشته باشیم که حتی بهترین کرم های ضد آفتاب نیز مقدار بسیار کمی اشعه ی خورشید را از خود عبور می دهند.

آنزیم های مرمت کننده

هر چه ما بیشتر در مورد تأثیر استرس و چگونگی تشدید کردن فرآیند پیری بدانیم، بیشتر متوجه اهمیت «یوگا»، «مدیتیشن» و سایر ورزش های آرامش بخش در جوان به نظر رسیدن پوست می شویم.

آنزیم هایی به طور طبیعی در پوست های جوان وجود دارند که همراه با کلاژن و الاستین عمل مرمت پوست را انجام می دهند.

چون آنزیم های پوست در فرآیند پیری، کارآیی خود را از دست می دهند بنابراین استفاده از مکمل ها ضروری است. این مکمل ها به پوست کمک می کنند تا کلاژن طبیعی تشکیل داده و صدماتی را که طی ماه ها و سال ها به پوست وارد شده جبران کنند.

همچنین «آنتی اکسیدان» هایی وجود دارند که مانع آزار دیدن پوست توسط نور خورشید، هوای آلوده و سایر عوامل می شوند. از آن جایی که هیچ آنتی اکسیدانی به تنهایی نمی تواند این وظیفه را انجام دهد، مجموعه ای از این آنتی اکسیدان ها که بیشتر در میوه ها و سبزی های تازه یافت می شوند می توانند به همدیگر کمک کنند تا وظیفه ی خود را با کارآیی بیشتر انجام دهند.

اگر چه مکمل های آرایشی به طور کلی بررسی می شوند تا بی خطر و مؤثر بودن آن ها برای پوست ظریف و مستعد چروک اطراف چشم ثابت شود ولی مصلحت آن است که به یک متخصص پوست مراجعه شود تا با تشخیص نوع پوست رژیم غذایی مناسب را توصیه و تجویزهای لازم را بنماید.

DNA: ۱. مولکولی که حاوی اطلاعات ژنتیکی در یاخته ی موجودات زنده است.

منبع: مجله ی Health

Sep./O Ct.2010