

استرس و بیخوابی دو عامل تشدید کننده سلامت پوست/برای داشتن پوستی زیبا، خوب بخوابید

یک متخصص پوست و مو با اشاره به این که هیچ چیز مانند یک خواب خوب نمی‌تواند بر سلامت پوست اثر بگذارد، گفت: خواب کافی به تنهایی بار زیادی از زیبایی پوست را به دوش می‌کشد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ همایون مژده‌ای آذرمتخصص پوست و مو با اشاره به این که وقتی خوب نخوابید، استرس و اضطراب‌تان بیشتر می‌شود؛ اظهار داشت: استرس همراه با بیخوابی دو عامل تشدید کننده برای تهدید پوست سالم هستند.

او با بیان این که کم خوابی بدون شک میزان انرژی فرد را کم کرده و شادابی پوست او را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد، افزود: تاثیر اضطراب و استرس بر پوست بیش از حد تصور است به طوری که با داشتن استرس روزانه، پوست حساس شده و همین حساسیت واکنش‌های پوستی را به دنبال خواهد داشت.

عضو انجمن متخصصین پوست ایران ادامه داد: آکنه بزرگسالان و حتی پسوریازیس هم با استرس و اضطراب تشدید می‌شود و جوش‌های عفونی و التهابی هم افزایش پیدا می‌کند که این بخشی از تاثیر استرس بر پوست است.

به گفته مژده‌ای آذر علاوه بر پوست، مو و ناخن نیز تحت تاثیر این معضل شکننده می‌شوند و ریزش موها چندبرابر می‌شود بنابراین استرس فرد را ضعیف کرده و همین ضعف مقاومت پوست را در مقابل عوامل بیرونی کم کرده و به راحتی آن را در معرض آلودگی و التهاب قرار می‌دهد.

این متخصص پوست و مو تصریح کرد: افراد باید استرس را مدیریت کنند تا اعصاب آرامتری داشته و پوستشان سالم و شاداب بماند که استفاده از ورزشهایی مانند یوگا به این امر کمک می‌کند.

او اظهار داشت: مراقبت‌های ذکر شده می‌تواند تا حدود زیادی سلامت پوست را تضمین کند، اما بهتر است حداقل یک بار در سال به متخصص پوست و مو مراجعه کنید، زیرا او می‌تواند به صورت تخصصی پوست و موی شما را بررسی کرده و با توجه به وضعیتی که دارد بهترین مراقبت‌های پوستی را توصیه کند.

مژده‌ای آذر یادآور شد: مراجعه سالانه در صورتی است که پوست تان مشکل خاصی مانند اگزما، پسوریازیس، روزآسه (آکنه بزرگسالی) و ... نداشته باشد، در غیر این صورت مراجعه به متخصص باید مداوم و در فواصل زمانی کوتاه انجام شود تا به سرعت درمان لازم در نظر گرفته شود.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰