

وقتی به اندام‌ها فکر می‌کنید، قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها اولین چیزی هستند که به ذهنتان خطور می‌کند. اما ممکن است بزرگ‌ترین و قابل مشاهده‌ترین عضو بدن‌تان را نادیده بگیرید: پوست.

پوست به دور از ظاهر زیبا، نقش مهمی در محافظت از بدن شما در برابر آلودگی‌ها، مضر و تنظیم دمای بدن دارد. پوست خیلی بیشتر از چیزی است که هر روز در آینه می‌بینید. سلامت پوست می‌تواند به سلامت کلی بهتر منجر شود.

در ادامه این مقاله می‌توانید متوجه شوید تا لایه‌های پوست شما واقعاً چه کاری انجام دهد و چگونه می‌توانید به بهترین شکل از این اندام ابرقهرمانی مراقبت کنید. این مقاله توسط **پزشکان آزمایشگاه خوب پاسداران تهران** تهیه شده است.

### پوست چه کاری انجام می‌دهد؟

پوست حدود ۱۵ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد. پوست یک اندام ابرقهرمان به دلیل توانایی‌های زیر است:

- مصونیت ایجاد کند
- پوشاندن و محافظت از قسمت‌ها و عملکردهای داخلی بدن
- تعریق
- سنتز ویتامین D
- تولید ملانین
- وظیفه لمس
- از ما در برابر مهاجمان محافظت می‌کند

لایه بالایی پوست، اپیدرم، نام دارد. پوست سالم می‌تواند از نفوذ پاتوژن‌ها جلوگیری کند. یک سد پوستی مختل شده به باکتری‌ها و ویروس‌ها اجازه می‌دهد تا به عمق پوست نفوذ کنند و باعث عفونت شوند.

اما حتی اگر عوامل بیماری‌زا به پوست نفوذ کنند، این اندام ابرقهرمان به مبارزه ادامه خواهد داد. سلول‌های پوست با هم ترکیب می‌شوند و سیگنال‌های ایمنی را سازماندهی می‌کنند تا به بدن در برابر عوامل بیماری‌زا کمک کرده و به آنها حمله کند. گلبول‌های سفید خون از بدن دائماً در پوست گردش می‌کنند و نظارت ایمنی را انجام می‌دهند.

پوست همچنین حاوی کراتینوسیت های اپیدرمی است، کراتینوسیت های اپیدرمی سلول هایی هستند که پروتئین ها و پپتیدهایی با خواص ضد باکتری، ضد قارچی و ضد ویروسی ایجاد می کنند.

غدد چربی نیز چربی ترشح می کنند که لایه دیگری از محافظت در برابر مواد خارجی ایجاد می کند. و همچنین، پوست را نرم نگه می دارد. ماهیچه ها، استخوان ها، اندام های داخلی و سیستم عصبی را پوشش می دهد خواص محافظتی پوست به ایمنی ختم نمی شود.

لایه سوم پوست، هیپودرم یا زیر پوست، از چربی تشکیل شده است که به عنوان ضربه گیر طبیعی عمل می کند. اگر بدن ضربه ای مانند سقوط یا تصادف اتومبیل را تجربه کند، این چربی در اصل یک بالشتک ضخیم است که ضربه را کنترل می کند و بدن ما را ایمن نگه می دارد.

### پوست در ترشح عرق نقش دارد:

عرق به خنک شدن پوست و جلوگیری از گرم شدن بیش از حد بدن کمک می کند. تعریق از طریق دو نوع غدد صورت می گیرد. غدد اکرین بیشتر بدن را می پوشانند و روی سطح پوست باز می شوند. غدد آپوکرین به داخل فولیکول مو باز می شوند و در پوست سر، زیر بغل و کشاله ران یافت میشوند.

### پوست ویتامین D را سنتز می کند:

وقتی پوست در معرض نور خورشید قرار می گیرد، ویتامین D تولید می کند. ویتامین D در موارد زیر به بدن کمک می کند:

- سلامت استخوان
- محافظت در برابر سرطان های پوست
- عملکرد سیستم ایمنی
- مدیریت پستیاریزیس
- کاهش خطر ابتلا و کاهش شدت درماتیت آتوپیک
- حاوی ملانین است

اپیدرم حاوی ملانین است، رنگدانه ای که رنگ پوست افراد را تعیین می کند. هرچه ملانین بیشتری داشته باشید، رنگ پوست شما تیره تر خواهد بود.

ملانین در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید نیز محافظت ایجاد می کند. این پرتوها مسئول موارد زیر هستند:

- آفتاب سوختگی
- سرطان پوست
- پیری زودرس
- کاهش تولید کلاژن
- کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

پوست به شما امکان می دهد درد و فشار را احساس و تشخیص دهید. بافت ها را رمزگشایی می کند و دماهایی مانند گرما و سرما را نیز تشخیص می دهد. پوست این کار را از طریق گیرنده های لم سی کوچک اما قدرتمند انجام می دهد، از جمله:

- گیرنده های حرارتی که به تعیین دما کمک می کنند.
- گیرنده های درد که به شما اطلاع می دهند که چیزی دردناک است، مانند زخم.
- گیرنده های مکانیکی برای شناسایی فشار، مانند دست دادن محکم.

### چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟

محصولات مراقبت از پوست بسیار متنوع است. اما کارشناسان می گویند راه های ساده ای برای مراقبت از پوست وجود دارد.

برخی از متخصصان پوست می گویند که "شما همان چیزی هستید که می خورید"، حداقل در مورد مراقبت از پوست. متخصصان پوست غذاهای غنی از موارد زیر را توصیه می کنند:

آنتی اکسیدان ها، از جمله سبزیجات تیره و برگ دار، اسفناج، کلم پیچ و انواع توت ها برای مقابله با رادیکال های آزاد و آسیب های محیطی

چربی های غیراشباع مانند سالمون، گردو و دانه های چیا برای تقویت سد چربی پوست

پروبیوتیک ها مانند ماست و پری بیوتیک ها که در اقلام با فیبر بالا مانند میوه ها و سبزیجات یافت می شوند تا باعث تقویت سد پوستی شوند.

در صورت امکان غذاهای فرآوری شده و شیرین را محدود کنید.

محصولات مراقبت از پوست زیادی برای انتخاب وجود دارد. متخصصان پوست پیشنهاد می‌کنند که روتین پوستی خود را فقط به چند محصول اساسی محدود کنید.

- یک پاک کننده خوب که متناسب با نوع پوست و نیاز شما باشد
- مرطوب کننده ای که مناسب نوع پوست و نیاز شما باشد
- یک ضد آفتاب مناسب

همچنین متخصصان پوست توصیه میکنند اقدامات زیر را برای تقویت پوست خود انجام دهید:

ورزش: ورزش جریان خون را به همه اندام ها از جمله پوست افزایش می دهد. بهتر است از یک پاک کننده حاوی اسید سالیسیلیک یا بنزوئیل پراکسید بعد از عرق استفاده کنید تا منافذ پوست را پاک کرده و از جوش ها جلوگیری کنید.

خواب: پوست در طول خواب بازسازی می شود. بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ ساله باید حداقل ۷ ساعت در شب بخوابند. بیرون بروید: هوای داخل اغلب خشک تر است، بیرون رفتن می تواند این مشکل را کاهش دهد و استرس را کاهش دهد.

به تاریخ انقضای محصولات پوستی خود توجه کنید: تاریخ انقضا را بررسی کنید زیرا محصولات تاریخ مصرف گذشته احتمالاً اثربخشی خود را از دست داده اند و ممکن است پوست را تحریک کنند.

دوش آب داغ نگیرید: یک دوش طولانی و بخار آب داغ ممکن است آرام بخش به نظر برسد، اما برای پوست مفید نیست. آب داغ ممکن است در لحظه احساس خوبی داشته باشد، اما عوامل مرطوب کننده طبیعی را از پوست شما پاک می کند.

بهتر است به جای آن آب ولرم را انتخاب کنید. دمای آب را تقریباً با دمای بدن خود تنظیم کنید.

کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید: از ضد آفتاب ضد آب و SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید. یک کرم ضد آفتاب با SPF 30 میتواند ۹۷ درصد از اشعه های خورشید را مسدود می کند. ۱۵ دقیقه بعد از استفاده از ضد آفتاب به بیرون بروید. هر ۲ ساعت یکبار یا بعد از شنا یا تعریق مجدداً از کرم ضد آفتاب استفاده شود.

در آفتاب ایمن لباس بپوشید: شما هرگز نمی توانید ۱۰۰ درصد اشعه های خورشید را مسدود کنید، حتی با کرم ضد آفتاب. می توانید لایه های حفاظتی بیشتری به لباس خود اضافه کنید. یک کلاه یا عینک آفتابی میتواند کمک کند.

نوع پوست خود را بشناسید: انتخاب محصولات پوستی را با نوع پوست خود تنظیم کنید.

انواع پوست معمولاً شناخته شده عبارتند از:

- روغنی (چرب)
- خشک (پوسته پوسته)
- حساس (به راحتی تحریک می شود)
- ترکیبی (پوسته پوسته و چرب)

بنزوئیل پراکسید می تواند برای پوست های چرب یا مستعد آکنه مفید باشد.

محصولات بدون عطر برای پوست های حساس برای جلوگیری از تحریک ایده آل هستند.

محصولات حاوی روغن یا کرم می توانند برای پوست های خشک مفید باشند.

متخصص پوست می تواند به شما در شناسایی نوع پوست و انتخاب محصولات کمک کند.

مکمل ویتامین D مصرف کنید: بدن شما به طور طبیعی ویتامین D را از نور خورشید دریافت می کند.

یک بررسی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که مکمل ویتامین D در صورت وجود کمبود، باید اولین درمان برای دستیابی به سطوح مناسب در بدن باشد، اما نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد اثرات آن بر روی پوست دارد.

مصرف سیگار را کاهش دهید: سیگار کشیدن نیز می تواند بر سلامت پوست تأثیر بگذارد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ نشان داد که پوست افراد سیگاری نسبت به پوست افراد غیرسیگاری انعطاف پذیری کمتری دارد و چین های آشکارتری دارد. برخی از تحقیقات انجام شده، سیگار کشیدن و برخی سرطان های پوست را مرتبط می داند.

همچنین ممکن است با بیماری های پوستی زیر مرتبط باشند:

- پسوریازیس
- هیدرادنیت چرکی
- درماتوزهای مزمن
- آلوپسی
- لوپوس اریتماتوز

استرس را کاهش دهید: استرس می‌تواند باعث التهاب در بدن شود که می‌تواند به روش‌های مختلفی روی پوست تأثیر بگذارد، از جمله:

- پیری زودرس
- آکنه
- شعله‌ور شدن اگزما

فعالیت‌های زیر برای کاهش استرس توصیه می‌شوند:

- یوگا
- تنفس متمرکز
- ورزش
- پیاده روی
- گوش دادن به موسیقی

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.everydayhealth.com](https://www.everydayhealth.com)

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470464](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470464)

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9#:~:text=%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA%20%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%20\(%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Atopic%20dermatitis,%DB%8C%DA%A9%20%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%20%D9%85%D8%B2%D9%85%D9%86%20%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA%DB%8C%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA.&text=%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA%20%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%20%D8%AF%D8%B1%20DA%86%DB%8C%D9%86%20%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%20%D8%A2%D8%B1%D9%86%D8%AC.&text=%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%20%D8%A8%DB%8C%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D9%86%D8%AF%D9%87%20%D8%AA%D9%85%D8%A7%DB%8C%D9%84%20%D8%A7%D8%B1%D8%AB%DB%8C%20%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C,\(%DB%8C%DA%A9%20%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%20%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AA%DB%8C\)%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9#:~:text=%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA%20%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%20(%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Atopic%20dermatitis,%DB%8C%DA%A9%20%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%20%D9%85%D8%B2%D9%85%D9%86%20%D9%BE%D9%88%D8%B3%D8%AA%DB%8C%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA.&text=%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D8%AA%DB%8C%D8%AA%20%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%20%D8%AF%D8%B1%20DA%86%DB%8C%D9%86%20%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%20%D8%A2%D8%B1%D9%86%D8%AC.&text=%D8%A2%D8%AA%D9%88%D9%BE%DB%8C%DA%A9%20%D8%A8%DB%8C%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D9%86%D8%AF%D9%87%20%D8%AA%D9%85%D8%A7%DB%8C%D9%84%20%D8%A7%D8%B1%D8%AB%DB%8C%20%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C,(%DB%8C%DA%A9%20%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%20%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AA%DB%8C)%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی