

# دلایل چرب شدن پوست و راه های کنترل و درمان آن

• یادداشت اختصاصی پایگاه خبری صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی- پوست خود را عمیقاً بشناسید و مطمئن باشید هر مشکل پوستی نشانگر نارضایتی پوست شما از شرایطی است که برایش فراهم کرده اید. چربی پوست به لحاظ بیولوژیکی، از ویژگی های یک پوست طبیعی است. این چربی فواید زیادی به همراه دارد. ترشح چربی پوست را ضد آب کرده و اجازه ی ورود آب به بدن در هنگام دوش گرفتن و یا غوطه ور شدن در داخل آب استخر را نمی دهد. ورود آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب به داخل پوست را تسهیل کرده و با ایجاد حالت اسیدی ملایم در سطح پوست، مانع از ورود عوامل بیماری زا و باکتری ها به داخل پوست و در نتیجه ایجاد حساسیت و آسیب می شود. اما در کنار منافع که دارد، ترشح بیش از حد آن باعث بروز آکنه می شود.

اما چرا چربی پوست باعث بروز آکنه و التهاب در پوست می شود؟ چربی ماده ی مورد علاقه ی من در غذاست اما فکر میکنم هیچ کس چربی بیش از حد در پوست و در نتیجه آن براقیت را دوست ندارد. چربی موجود در پوست با نام سیوم شناخته می شود. سیوم ها از مواد بسیار مختلفی ساخته شده اند، مانند: اسیدهای چرب، تری گلیسیرید، اسکوالن، استرهای مومی و ...

غدد ترشح کننده سیوم که به نام غدد چربی ساز شناخته می شوند، معمولاً به یک فولیکول مو وارد شده و سپس چربی ترشح شده توسط موهای در حال رشد به سطح پوست وارد می شود.

به طور کلی می توان گفت این چربی ترشح شده به عنوان سوخت برای باکتری ها عمل خواهد کرد. باکتری این چربی را مصرف می کند و شکست مولکول های چربی در سطح پوست باعث اختلال در عملکرد سد دفاعی پوست می شود، در نتیجه بدن طبق مکانیسم التهابی درخواست نیروی تازه از سایر قسمت های خود می کند و به لطف بیولوژی پوست شما مکانیسم التهاب اتفاق می افتد و پوست دچار التهاب و برون ریزی و در نهایت آکنه می شود. حضور بیش از حد باکتری ها در سطح پوست همانند یک طوفان برای پوست عمل می کند. طوفانی ویران گر که همه چیز را برهم می ریزد و می تواند زیبایی و اعتماد به نفس را تحت تاثیر قرار

دهد. پس یکی از مهم ترین کارهایی که برای جلوگیری از بروز آکنه می توان انجام داد، جلوگیری از ترشح بیش از حد چربی پوست می باشد.

### **عواملی که بر روی ترشح چربی اثر گذار است**

از عواملی که بر روی ترشح چربی اثر گذار است می توان به میزان رطوبت محیطی که در آن زندگی می کنید ، نوع رژیم غذایی و ژنتیک را می توان نام برد.

در ابتدا به این نکته توجه کنید که پوست شما بسیار باهوش است. اگر پوست به دلیل استفاده از محصولات نادرست ، آب و هوای محیط و یا هر دلیل دیگری دچار خشکی شده باشد، برای حل این مشکل دستور به ترشح مقادیر زیاد چربی می کند. پس پوست ما هنوز خشک و بی آب است اما مقادیر زیاد چربی ترشح شده است که یک منبع غذایی بسیار خوب برای باکتری هاست. پس پوست به مکانی مناسب برای رشد و نمو باکتری ها تبدیل وبا مصرف چربی ها توسط باکتری ها التهاب و متعاقبا بحران آکنه ایجاد می شود.

### **اجازه ندهید پوستتان خشک شود**

در بیشتر موارد، پوست چرب و براق همراه با آکنه نشانگر کمبود آب و خشک بودن در ناحیه درم می باشد. معمولا به دلیل آسیب سد دفاعی پوست ، از دست دادن آب ترانس اپیدرمال بیش از حد استاندارد اتفاق می افتد و در نتیجه پوست خشک شده و متعاقبا مقدار چربی پوست افزایش پیدا می کند.

به این نکته عمیقا توجه کنید که حضور آبرسان را در روتین پوستی خود فراموش نکنید. اجازه ندهید پوستتان خشک شود تا برای جبران کمبود آب، پوست تصمیم نادرستی بگیرد و ترشح چربی را افزایش دهد. معمولا محصولات که برای درمان آکنه چه با نسخه و چه بدون نسخه مثل مشتقات ویتامین A تجویز می شوند، خانواده ی ترتینوئیدها، بنزیل هیدروکساید و ... پوست را به شدت خشک کرده و به همین دلیل استفاده از آبرسان بسیار ضروری است تا درمان به نتیجه خوبی برسد. این مواد پس از مصرف وارد قسمت های عمیق تر پوست شده و همانند یک پوششی اطراف فولیکول را در برمی گیرند و اجازه ی ترشح بیش از حد چربی و رسیدن آن به سطح پوست را نمی دهند.

### **عملکرد ترتینوئین**

درباره ی عملکرد ترتینوئین که یکی از قوی ترین مشتقات ویتامین A می باشد و به نام عمومی راکوتان شناخته می شود، می توان گفت که این ماده پس از ورود به پوست، باعث تغییر DNA در داخل واحدهای تولید کننده سبوم می شود و تولید سبوم را متوقف می کند.

این دارو عوارض فراوانی هم چون سردرد، خشکی بی اندازه ی پوست، التهاب و... را به همراه دارد، ولی درعین حال قوی ترین نسخه ای هست که می تواند برای درمان آکنه های بحرانی تجویز شود.

علاوه بر عوامل تاثیرگذار دارویی، رژیم غذایی هم به شدت تاثیر گذار است. مصرف غذاهای دارای شاخص گلیسمی بالا مثل کربوهیدرات های ساده ، شکر و لبنیات مخصوصا شیر باعث بالا رفتن مقدار یک هورمون پروتئینی به نام IGF-1 می شود، که ساختار آن بسیار مشابه با انسولین می باشد و شامل 70 آمینو اسید اسید است. این هورمون در کبد زندگی می کند و برای بهبود عملکرد بدن بسیار مفید می باشد. با مصرف این خانواده از مواد غذایی مقدار هورمون IGF-1 در بدن افزایش می یابد. افزایش این هورمون در بدن سبب افزایش حساسیت می شود و بدن شروع به ترشح چربی بیش تر می کند که خود باعث بروز آکنه می شود. البته نمی توان به قطعیت گفت که این غذاها در همه ی افراد باعث ایجاد آکنه می شوند، فقط کافیت به نوع واکنش بدن خود نسبت به این مواد آگاهی پیدا کنید. اگر دچار حساسیت و آکنه شدید، لطفا آن ها را با میوه های تازه جایگزین کنید.

### **مسائل هورمونی و ژنتیک را نادیده نگیرید**

مسائل هورمونی و ژنتیک را نادیده نگیرید. با رسیدن به سن نوجوانی، طوفان هورمونی عجیبی در بدن ایجاد می شود و خب خیلی از این ترشحات هورمونی بر روی میزان تولید چربی پوست اثرگذار هستند. به همین دلیل بلوغ همراه با بالاترین میزان ترشح چربی در پوست و در نتیجه بروز آکنه خواهد بود.

تاثیر ژنتیک غیر قابل انکار است. بعضی افراد با پوست چرب متولد می شوند و باید موارد گفته شده را برای کنترل میزان چربی رعایت کنند.

پوست خود را عمیقا بشناسید و مطمئن باشید هر مشکل پوستی نشانگر نارضایتی پوست شما از شرایطی است که برایش فراهم کرده اید. با من در روزهای آتی همراه باشید تا دانش خود را در کنار هم نسبت به این یار همیشگی افزایش دهیم.