

تأثیرات مخرب آلودگی هوا بر پوست بدن و روش موثر مقابله با آن

written by پیمان صفردوست | ۱۴۰۱/۰۹/۲۶



از یک شستوشوی ساده تا مکمل‌های پوستی

روش‌های مقابله با تأثیر آلودگی هوا بر پوست

در هوای آلوده شهرهای بزرگ و صنعتی دوده و مواد مختلفی که در هوا وجود دارد همان‌گونه که با هر نفسی که می‌کشید وارد ریه‌ها و جان شما می‌شود، پوستتان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ و البته در شهرهایی مثل تهران که هوای آلوده‌تری نسبت به میانگین جهانی دارند، این اثرات بسیار بیشتر از سایر شهرها است. پوست با توجه به اینکه به‌صورت مستقیم با آلاینده‌ها در ارتباط است سریع‌تر از سایر اعضا و اندام‌های بدن تحت تأثیر این آلاینده‌ها قرار می‌گیرد. **آلودگی هوا** ناشی از انواع مواد مختلفی است که از آگروز ماشین‌ها و دودکش‌خانه‌ها و کارخانه‌ها خارج می‌شود و طبیعی است روی پوست و به خصوص پوست صورت و دست‌های خود آن را حس کنید. بنابراین و با این وضعیت تعجیبی نیز ندارد اگر میزان جوش‌های پوستی افزایش می‌یابد و پوست هرروز از روز گذشته خشک‌تر می‌شود. شاید برایتان جالب باشد که بدانید آلودگی هوا می‌تواند حتی روی عمق شیار بین بینی و لب تأثیر داشته باشد و آن را عمیق‌تر کند.

ایجاد چین و چروک

آلاینده‌های موجود در هوا چندین اثر روی پوست دارند که برخی زودگذر بوده و برخی نیز با گذر زمان خود را نشان می‌دهند. چین و چروک‌های پوست و پیری زودرس از عوارض طولانی مدت قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا است. همچنین آلاینده‌ها موجب لک‌های قهوه‌ای در پوست می‌شوند که زیبایی را میزان زیادی تحت تأثیر قرار داده و کاهش می‌دهد. سیاه شدن زیر و اطراف چشم نیز از دیگر عوارض آلاینده‌ها است.

جوش صورت

مواد و آلاینده‌هایی که در هوا وجود دارند در منافذ موجود در پوست نفوذ کرده و با توجه به ماهیتی که دارند موجب افزایش چربی در پوست شده و جوش‌های صورت را افزایش می‌دهند. شاید برایتان جالب باشد که در فصل‌های سرد سال که وارونگی هوا بیشتر رخ داده و تعداد روزهای آلوده بیشتر است بیشتر نیز دچار **جوش و آکنه** در صورت خود می‌شوید.

اگزما

اگزما، قرمزی و خارش پوست از علائم زودگذر تأثیر آلودگی هوا و آلاینده‌ها روی پوست است. شاید به نظرتان عجیب باشد ولی واقعی است و بسیاری از تحقیقات این موضوع را

ثابت کرده‌اند که قرار گرفتن در معرض آلودگی می‌تواند موجب بروز انواع آگزما در پوست شود و حساسیت در پوست ایجاد کند.

راه‌هایی برای کاهش آثار آلودگی هوا روی پوست

البته راه‌هایی نیز برای پیشگیری از این عوارض وجود دارد. در ادامه برخی از این راه‌ها را مرور می‌کنیم و به شما نشان می‌دهیم چگونه می‌توان در برابر آلاینده‌هایی که هرروزه تعداد آنها در هوایی که استنشام می‌کنیم بیشتر می‌شود، مقابله کرد.

شستشوی صورت

حتما پس از اینکه وارد منزل شدید صورت خود را با آب و یک شوینده مناسب بشوید تا آلودگی‌ها از صورت شما پاک شود. بسیاری از افراد صورت خود را برای از بین بردن کرم‌های آرایشی می‌شوند ولی باید این نکته را مطرح کرد که مواد آلاینده نیز به اندازه مواد آرایشی می‌توانند برای پوست خطرناک باشند، بنابراین حتی اگر از کرم‌های آرایشی استفاده نکرده‌اید حتما پس از وارد شدن به منزل صورت خود را بشوید. در هنگام شستشو نیز به نقاط خمیدگی مانند کنار بینی، دور چشم و خط لبخند دقت داشته باشید چرا که این مناطق نقاط تجمع آلودگی هستند و اصولا در هنگام شستشو به آنها دقت نمی‌شود.

کرم‌ها و آبرسان‌ها

خشکی پوست از مشکلات شایع در مواجهه با آلودگی هوا است. آلاینده‌ها موجب از دست دادن آب طبیعی پوست شده و آن را خشک می‌کنند و یکی از عوارض خشک شدن پوست چین و چروک‌هایی است که با گذر زمان در پوست ایجاد می‌شوند. یکی از راه‌های رساندن رطوبت به پوست استفاده از آبرسان‌ها است. کرم‌های مرطوب‌کننده و آبرسان در برندهای مختلف در بازار وجود دارند و به راحتی می‌توان از انواع آنها استفاده کرد. پس از هر بار شستشوی دست‌ها و صورت با استفاده از مرطوب‌کننده‌ها از خشک شدن و پیری پوست جلوگیری کنید.

ضدآفتاب‌ها

برخی افراد تصور می‌کنند در روزهای آلوده دیگر نور خورشید به زمین نمی‌رسد و نیاز نیست از ضدآفتاب‌ها استفاده کنند. درحالی‌که این ذهنیت کاملا اشتباه است و هوای آلوده نیز درست به اندازه هوای آفتابی روی پوست تاثیر منفی دارد. آلودگی هوا درست است که موجب کم شدن دید می‌شود و نور خورشید را مانند روزهای دیگر احساس نمی‌کنیم ولی آلودگی به هیچ‌عنوان نمی‌تواند از نفوذ امواج ماورا بنفش به زمین جلوگیری کند و همچنان احتمال آفتاب‌سوختگی وجود دارد. بنابراین توصیه می‌شود در این روزها نیز به میزان مناسبی از ضدآفتاب‌ها استفاده شود و صورت و دست‌ها نسبت به این اشعه‌های نامناسب خورشید محافظت شوند.

مایعات کافی

یکی از راهکارهای مقابله با آلودگی هوا برای پوست هیدراته کردن آن است. یعنی میزان مناسبی آب به پوست برسد تا بتواند به راحتی نفس بکشد. این کار را می‌توان با نوشیدن میزان مناسبی آب یا انواع مایعات دیگر انجام داد. نوشیدن روزانه هشت لیوان آب از پوست در برابر عوامل آلاینده مراقبت می‌کند. می‌توان به جای آب از انواع نوشیدنی‌های دیگر مانند آبمیوه‌های طبیعی نیز استفاده کرد. البته برخی سبزی‌ها نظیر کاهو نیز میزان زیادی آب دارند که آنها نیز برای هیدراته کردن پوست مناسب هستند.

پوسته پوسته شدن پوست

شاید برایتان عجیب باشد که این عامل را در مراحل پیشگیری از آسیب‌های آلودگی هوا آورده‌ایم ولی جای آن اشتباه نیست. **پوسته پوسته شدن** پوست در برابر عوامل بیرونی مانند آلاینده‌ها از عوامل دفاعی پوست است. پوست برای اینکه در برابر عوامل بیگانه از خود دفاع کند این واکنش را نشان می‌دهد و به این ترتیب عوامل آسیرسان دور شده و پوست جدیدی جایگزین آن می‌شود. پس از دیدن این صحنه روی پوست خود شگفت‌زده و ناراحت نشوید.

مکمل‌های غذایی

مواد مغذی زیادی برای پوست نیاز است تا شادابی خود را حفظ کند مخصوصاً اینکه در شهری بزرگ زندگی کنید که تعداد روزهای آلوده آن در سال به اندازه یک فصل باشد. بنابراین باید از مواد غذایی مناسب که حاوی میزان زیادی **ویتامین‌ها** و **آنتی‌اکسیدان‌ها** باشد استفاده کنید. یکی از آنها **ویتامین C** است. این ویتامین در مواد غذایی زیادی وجود دارد ولی می‌توان از مکمل‌های غذایی شامل **ویتامین C** برای تامین این ویتامین استفاده کرد. یکی دیگر از این ویتامین‌ها، **ویتامین E** است. این ویتامین نیز در روغن‌ها یافت می‌شود ولی می‌توان از مکمل‌های غذایی آن که برای سلامت پوست ایجاد شده‌اند استفاده کرد.