

پیری زودرس پوست به چه علت است؟

سلامت پوست در سنین بالا به عادت ها و رفتارهای افراد در جوانی بستگی دارد. پس اکنون از عادت ها و رفتارهایی که باعث پیری زودرس پوست شما میشود دست بکشید.

علائم پیری زودرس پوست عبارتند از:

• لک های پوستی

هر تغییر رنگی در پوست به دلیل آسیب نور خورشید است. پس حتما از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

- قرمزی پوست
- خشکی پوست صورت (قبل از دهه ۵۰ زندگی)
- شل شدن پوست در ناحیه (قبل از ۴۰ سالگی)
- خطوط و چروک های صورت (مخصوصا در سنین پایین)

تزریق ژل و بوتاکس صورت با کمترین هزینه و بالاترین کیفیت

جهت مشاهده هزینه ژل و بوتاکس کلیک کنید.

عادت های غلط که موجب پیری زودرس میشوند:

رژیم ناکهانی

کاهش وزن سریع در مدت زمان کوتاه به شدت به شما آسیب میزند. اینگونه رژیم ها انرژی شما را کاهش میدهد و افسردگی و احساس مسنتر بودن به شما میدهد. همچنین شلی پوست و چین و چروک ها را به دنبال دارد.

عدم مصرف میوه و سبزیجات

کالری های مفید و مغذی کسب کردن برای سلامت پوست و جلوگیری از پیری زودرس مفید هستند.

مشاهده [هزینه مشاوره قبل از ازدواج](#) توسط متخصص

درباره [لیزر موهای زائد](#) بیشتر بدانید.

استرس

مطالعات نشان میدهد که دوری از استرس میتواند بسیار در جلوگیری از اختلالات مغزی و جوان ماندن شما موثر باشد. استرس موجب کاهش توانایی ذهن شده و به شما احساس پیری میدهد.

سیگار کشیدن

علاوه بر مضرات متعددی که سیگار برای سلامتی بدن دارد، میتواند قابلیت ارتجاعی پوستتان را از بین ببرد.

مصرف الکل

مصرف بیش از حد الکل موجب زوال ذهن شده و علاوه بر تاثیرات مخرب بر روی پوست، احتمال زمین خوردگی را افزایش میدهد.

کم خوابی

هر فرد باید بین هفت تا هشت ساعت خواب شبانه داشته باشد. در غیر این صورت بدن به بی خوابی واکنش نشان میدهد. این واکنش ها میتواند با افزایش وزن و مشکلات پوست و مو بروز داده شوند.

تنبلی و تحرک نداشتن

ورزش به حفظ سلامت و همچنین سالم پیر شدن ما کمک میکند. پس تنبلی را کنار بگذارید.

هوای خشک

هوای منزل یا محل کارتان را خیلی گرم و خشک نگه ندارید. این عامل خشکی پوست و در نتیجه پیری زودرس آن کمک میکند.

مشاهده هزینه جراحی زیبایی بینی توسط متخصص

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

بر روی شکم خوابیدن

فشار صورت بر روی بالش چین و چروک ها را روی صورت شما ایجاد میکند.

آرایش زیاد

آرایش زیاد منافذ پوست را مسدود میکند و به پوست آسیب میزند.

استفاده بیش از حد از شیرینی

علاقه به شیرینی و مصرف مداوم آن باعث افزایش تیرگی دور چشم، چین و چروک و اندازه منافذ میشود.

درمان پیری زودرس

باید در نظر گرفت که پوست مردان به طور طبیعی پس از سن ۴۵ سالگی و زنان بعد از دوران یائسگی دچار پیری پوست می شود، بنابراین پیری زودرس پوست در سنین پایین تر از این سنین بروز میدهد.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

راهکارهای درمانی عبارتند از:

- سیگار نکشید.
- به پیاده روی بروید.
- خواب کافی داشته باشید.
- مصرف ویتامین B را جدی بگیرید.
- مصرف قند و مواد قندی را کاهش دهید.
- شاد باشید و استرس خود را کاهش دهید.
- از کرم های دارای ویتامین C استفاده کنید.
- کاکائو بخورید (موجب داشتن رگ های خونی سالم میشود).
- انواع مختلف لیزر و هایفو تراپی در درمان پیری زودرس پوست موثر هستند.
- استفاده موضعی از کرم های حاوی ترتینوئین (موجب تحریک کولاجن سازی در پوست میشود)
- با توجه به شرایط و موضعی که دچار پیری زودرس شده، می توان از تزریق بوتاکس، ژل و یا چربی و همچنین لیفت با نخ استفاده کرد

جهت استفاده از خدمات پوست و مو و زیبایی و همچنین تزریق ژل و بوتاکس غرب تهران با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

