

توصیه هایی برای داشتن پوست بهتر در دوران منوپوز (یائسگی)



در دوران منوپوز (یائسگی)، سطوح پایین استروژن تأثیر زیادی بر روی پوست دارد. استروژن کمتر، پوست را مستعد افتادگی و چین و چروک می کند. خوشبختانه، برخی از اثرات مربوط به پیری پوست با رسیدگی و مراقبت از آن کاهش می یابند.

منوپوز باعث تغییرات زیادی در پوست می شود. بدن تولید کلاژن را متوقف می کند، مقداری از چربی زیر پوست از دست می رود و خاصیت ارتجاعی پوست نیز کاهش می یابد. این امر، همراه با خشکی ناشی از تغییرات هورمونی، می تواند باعث افتادگی، به ویژه در اطراف گردن و ایجاد خطوط و چین و چروک شود. خطوط و چین و چروک های منوپوز اغلب خطوط پنجه کلاغی و خطوط بالای لب هستند.

پوست خود را تمیز نگه دارید

پاکسازی یک مرحله مهم مراقبت از پوست است که با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می کند. با افزایش سن و خشک شدن پوست، پوست به رطوبت اضافی نیاز دارد. نکته کلیدی، استفاده از پاک کننده ای است که برای پوست های خشک تر مناسب است. بنابراین، پاک کننده ای را انتخاب کنید که پوست شما را آبرسانی کرده و رطوبت مورد نیاز آن را تامین کند.

پوست خود را مرطوب و هیدراته نگه دارید

همیشه پوست خود را هیدراته نگه دارید. دوش های طولانی و داغ را رها کنید و همیشه از مرطوب کننده ای استفاده کنید که به افزایش هیدراتاسیون کمک می کند.

پوست خود را در برابر آفتاب محافظت کنید

با استفاده از محصولات ضد آفتاب مناسب، پوست خود را در برابر آفتاب محافظت کنید. به دنبال SPF 30 یا بالاتر باشید و هر روز پوست را با آن بپوشانید.

مراقب چین و چروک های پوست باشید

در طول سال ها و همچنین بر اثر تغییرات هورمونی ناشی از منوپوز (یائسگی)، پوست دچار چین و چروک می شود. از آنجایی که سطح هورمون استروژن با افزایش سن کاهش می یابد، کیفیت پوست تغییر کرده و چین و چروک بیشتر می شود. در افرادی که دارای پوست خشک هستند، چین و چروک آشکارتر می شود. هر روز از مرطوب کننده روی صورت، خط فک و گردن خود استفاده کنید و به دنبال محصولاتی برای مراقبت از پوستتان باشید که به مقابله با خطوط ریز و افتادگی پوست کمک می کنند و به طور کلی ظاهر درخشان تری به پوست می دهند.

با لک های پوستی مقابله کنید

لکه های افزایش سن روی صورت، دست ها و قفسه سینه ممکن است در دوران منوپوز آشکارتر به نظر برسند. با استفاده روزانه از ضد آفتاب به پیشگیری از ایجاد آنها کمک کنید. اگر از قبل لکه هایی روی پوست دارید، آنها را با محصولات لایه بردار که سلول های مرده پوست را از بین می برند، محو کنید. محصولات روشن کننده پوست نیز می توانند به محو شدن لکه ها کمک کنند. تونرها همچنین می توانند به یکدست شدن رنگ پوست کمک کنند.

به دستان خود توجه کنید

در دوران منوپوز پشت دست‌ها رطوبت، کلاژن و چربی را از دست می‌دهند که این موضوع می‌تواند سیاهرگ‌ها را واضح‌تر و پوست را چروک‌تر نشان دهد. به علاوه، پوست ممکن است شفاف و استخوانی‌تر به نظر برسد. برای کاهش ظاهر چین و چروک، مرتب از مرطوب‌کننده روی دست‌های خود استفاده کنید. از آنها در برابر نور خورشید محافظت کنید و هنگام انجام کارهای خانه از دستکش استفاده کنید.

غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان بخورید

کلاژن به پوست شما جوانی می‌بخشد و پوست شما را سفت نگه می‌دارد. همانطور که سطح استروژن کاهش می‌یابد، کلاژن در پوست نیز کاهش می‌یابد. خوردن غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان می‌تواند به تقویت پوست کمک کند. به دنبال میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن باشید و سعی کنید از هر طیف رنگی را بخورید.

غذاهای حاوی ایزوفلاون‌ها را بخورید

سویا سرشار از ایزوفلاون‌ها است، ترکیبات گیاهی که به نظر می‌رسد مانند استروژن در بدن عمل می‌کنند. ایزوفلاون‌ها می‌توانند به بهبود تغییرات مرتبط با افزایش سن مانند نازک شدن پوست کمک کنند. کارشناسان بر این باورند که مصرف روزانه حدود 50 میلی‌گرم ایزوفلاون، می‌تواند به خانم‌ها در دوران منوپوز کمک کند.

تکنیک‌های حفظ تعادل را به کار بگیرید

استرس موجب خشکی بیشتر و حساس‌تر شدن پوست می‌شود. همچنین می‌تواند باعث ایجاد شرایطی مانند پسوریازیس شود. اگر استرس دارید، حتی ممکن است روتین مراقبت از پوست خود را فراموش کنید. یوگا، مدیتیشن و سایر تکنیک‌های کاهش استرس را امتحان کنید تا به آرامش برسید.

ورزش کنید

ورزش، کاری بیش از تقویت عضلات شماست و می‌تواند از دو طریق به پوست کمک کند. در درجه اول، استرس را از بین می‌برد. همچنین ورزش کردن گردش خون را که با افزایش سن کندتر می‌شود، تقویت می‌کند. در نتیجه اکسیژن و جریان خون اضافی موجب روشن‌تر و سالم‌تر به نظر رسیدن پوست می‌شوند.

به اندازه کافی بخوابید

خواب کافی به پوست کمک می‌کند تا شاداب به نظر برسد. خواب خوب شبانه می‌تواند مانع از سیاهی زیر چشم شده و همچنین به بدن فرصتی برای شارژ مجدد بدهد. کمبود خواب می‌تواند سطوح هورمونی و متابولیسم را به همان روش‌هایی که افزایش سن بر آنها تاثیر می‌گذارد، تغییر دهد. بنابراین هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابید.

منبع این مطلب:

<https://www.webmd.com/menopause>