

آنچه سوژه‌های «میزگردزیبایی» دربارهٔ بیماری ودرمان می‌گویند، لزوماًمورد تأیید «سلامت» نیست، حتماًنظارتنظر متخصصان رادربارهٔدرستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه‌بخوانید. شما هم می‌توانید سوژه «میزگردزیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «باخوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

## میزگرد پوست درباره پیری پوست دست با حضور دکتر سیدمسعود داوودی متخصص پوست و دکتر آزاده گودرزی متخصص پوست و دکتر محمدصادق کلانتری متخصص پوست و دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه

# دست و تظاهر ناخوشایندپیری زودرس

پیری پوست روند طبیعی است که به‌تدریج از سنین میانسالی با بروز چین و چروک ظاهر می‌شود. این علامن در چهره بیشتر موردتوجه است و معمولاً بیشتر افراد به‌خصوص خانم‌ها سعی دارند با روش‌های مختلف مانند استفاده ضدآفتاب، محلول‌های رطوبت‌رسان و… از بروز آن پیشگیری کنند. پوست دست نیز مانند صورت به این مراقبت نیاز دارد و به‌خصوص باید در مواجهه با نور خورشید و مواد شوینده محافظت شود اما این نکته چندان جدی گرفته نمی‌شود که منجر به بروز زودرس علائم پیری خواهد شد. با این مقدمه به پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» پرداخته‌ایم: «خا نمی‌۴۰ ساله هستم که برای مراقبت از پوست صورتم همیشه ضدآفتاب می‌زنم و مراقبت‌های شستشو و رطوبت‌رسانی را رعایت می‌کنم اما به‌تازگی روی پوست دست‌هایم چند لکه قهوه‌ای ظاهر شده و چروک‌های ریزی دیده می‌شود. از این حالت خیلی ناراحت هستم. آیا روش درمانی برای بهبود این لکه‌ها و پیشگیری از افزایش چروک‌ها وجود دارد؟»

■ **مریم‌سادات کاظمی**

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

**سلامت:** **آقای دکتر،لطفاًبه‌عنوان اولین سوال‌بفرمایید تغییرات پوست دست تحت‌تأثیر چه عواملی است؟**
تغییراتی که روی پوست‌دست‌ها اتفاق می‌افتد تحت‌تأثیر کِهولت سن و عوامل محیطی است. با افزایش سن، به‌تدریج بافت زیرین پوست نازک می‌شود و حتی از بین می‌رود که ناشی از تحلیل‌چربی‌های زیرپوستی و بافت نگهدارنده پوست است؛ به‌طوری‌که اگر پوست دست سالمندان با کودکان مقایسه شود کاملاً حالت استخوانی بارز است. نازک‌شدن پوست باعث می‌شود عروق و تاندون‌های پشت دست کاملاً مشخص شده و حالت استخوانی دست‌ها به وجود می‌آید. از طرفی عوامل محیطی با توجه به شیوه زندگی و شغل فرد نیز در بروز پیری دست‌ها تأثیرگذار است. مواجهه مکرر دست‌ها با مواد شیمیایی ممکن‌است‌زمینه‌سازبروز آسیب‌های پوستی و تغییرات ناشی از بیماری‌اگرما شود که معمولاً با لکه‌های پوستی همراه است.

**سلامت:** **چرا بعضی افراد از سنین میانسالی با بروز لکه‌های قهوه‌ای رنگ پشت‌دست‌ها مواجهه می‌شوند؟**
یکی از ویژگی‌های پیری دست‌ها، لکه‌های قهوه‌ای است.

■ **دکتر آزاده گودرزی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

توجه به سلامت «ناخن» از جنبه‌های مختلف اهمیت دارد. زمانی که فرد به دلیل مشکل ناخن به متخصص پوست مراجعه می‌کند، در وهله اول باید بررسی در مورد عفونت‌های باکتریایی، قارچی و حتی ویروسی انجام شود که معمولاً به‌شکل التهاب اطراف ناخن یا تغییر شکل صفحه ناخن بروز پیدا می‌کند. عوامل غیرعفونی نیز ممکن‌است‌سبب تظاهر مشکلات ناخن شود که بعضی بیماری‌های پوستی، التهابی و حتی غیرپوستی رادربرمی‌گیرد. اگر تغییر شکل در ناخن‌ها ناشی از مشکلات غیر عفونی از جمله بیماری‌های اختصاصی پوست مانند پسوریازیس، لیکن‌پلان و… باشد، متخصص پوست پس از تشخیص قطعی، اقدامات درمانی لازم را تجویز می‌کند. البته گاهی مشکل ناخن به‌دلیل بیماری‌های غیر عفونی داخلی اتفاق می‌افتد که تظاهراتی در پوست یا ناخن دارد. بسیاری از بیماری‌های روماتیسمی جزو این گروه مشکلات قرار دارند. بنابراین انتخاب درمان مناسب برای مشکلات ناخن به نوع مشکل زمینه‌ای بستگی دارد.

■ **مهم‌ترین توصیه‌ها برای حفظ سلامت «ناخن»**

اما در مورد مراقبت از ناخن‌ها برای پیشگیری از بروز مشکلات ناخن،

■ **دکتر محمدصادق کلانتری**

لکه‌های قهوه‌ای رنگ پشت دست که در افراد میانسال و سالمند دیده می‌شود، «لنتیگو» نام دارد. بروز این لکه‌ها از ۴۰ سالگی به بعد است و با افزایش سن، اندازه لکه‌ها بزرگ‌تر شده و تعداد آنها نیز بیشتر می‌شود. مهم‌ترین علت ایجاد لنتیگو، مواجهه پوست با نور خورشید است. از همین‌رو، بهترین اقدام پیشگیری و درمان، استفاده از کرم ضدآفتاب روی ساعد و پشت دست‌هاست.

■ **لنتیگو» ضایعه خطرناکی نیست**
برخلاف تصور مردم، بروز این لکه‌ها ارتباطی با بیماری‌های داخلی

در گذشته تصور می‌شد که این لکه‌ها به‌دلیل اختلالات کبد اتفاق می‌افتد اما بررسی‌های علمی حاکی از آن است که نور خورشید مهم‌ترین علت بروز این حالت است. لکه‌های قهوه‌ای به‌شکل ضایعات مسطح و گاهی کمی برجسته ظاهر می‌شود اما ممکن‌است‌نمای زگیل مانند نیز پیدا کند. رنگ آنها نیز از قهوه‌ای روشن تا قهوه‌ای خیلی تیره متغیر است.

**سلامت:** **آیا کیودی‌های پوست نیز تحت‌تأثیر افزایش سن بروز پیدا می‌کند؟**

بله. اتفاق دیگر در پوست افراد سالمند، افزایش زمینه نورریزی‌های خودبه‌خودی‌است‌که‌بازهم‌به‌دلیل تحلیل بافت چربی زیرپوستی اتفاق می‌افتد. در چنین شرایطی، ضربه‌های خفیف باعث پارگی مویرگ‌ها و در نتیجه کیودی و خون‌مردگی می‌شود.

**سلامت:** **علاوه‌بر پوست‌دست، بروز تغییر در ساختار ناخن‌ها نیز طبیعی است؟**
ناخن‌ها نیز در اثر کِهولت سن کم‌کم دچار تغییراتی می‌شوند. در سنین بالا معمولاً ناخن‌ها بسیار شکننده

هستند و به‌دلیل ضربه‌های مختصر ممکن‌است‌قطعاتی از ناخن جدا شده و ناخن حالت شیارمانند پیدا کند. بروز این مشکلات ناخن ناشی از اختلال خون‌رسانی و تغذیه به سلول‌های ناخن و پوست دوران سالمندی است.

**سلامت:** **چه اقدامات جوانسازی را می‌توان برای بهبود ظاهر دست‌ها پیشنهاد کرد؟**

با توجه به تغییراتی که در مورد پوست‌دست اتفاق می‌افتد، می‌توان از اقدامات جوانسازی مختلف استفاده کرد. تحلیل چربی پوست را می‌توان از طریق تزریق چربی یا مواد پرکننده تا حدی جبران کرد تا حالت استخوانی دست بهبود پیدا کند. کشیدن پوست در اثر تزریق این مواد نیز باعث می‌شود دست جوان‌تر به‌نظر بیاید. اقدام دیگر برای جوانسازی پوست، از بین‌بردن لکه‌های قهوه‌ای است که بعید به‌نظر می‌رسد با داروهای لکه‌بر روشن‌کننده برطرف شوند. معمولاً اقداماتی نظیر لیزر یا کرایوتراپی (سرمدرمانی) کاربرد دارد. در اثر کِهولت سن پوست زیر و خشن می‌شود که برای ایجاد قوام و طراوت پوست می‌توان از کرم‌های لایه‌بردار ملایم‌درش‌ب استفاده کرد. برای ناخن‌ها نیز معمولاً داروهای موضعی

■ **نگاه متخصص پوست**

■ **دکتر کوروش جعفریان**



■ **نگاه متخصص پوست**

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر آزاده گودرزی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

■ **دکتر سید مسعود داوودی /** دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)