



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی تهریز



## پمفلت آموزشی مراقبت از پوست در دوران سالمندی

تغییرات مرتبط با افزایش سن، سالمندان را در معرض خطر افزایش آسیب های پوستی قرار می دهد که ممکن است بر کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد. پوست با افزایش سن تغییر می کند؛ نازک تر می شود، چربی خود را از دست می دهد و دیگر مانند گذشته صاف به نظر نمی رسد؛ رگ ها و استخوان های شما راحت تر دیده می شوند...

سینتیا همیشه به پوست خود و برنزه کردن آن افتخار می کرد. اما او با گذشت سالها دید که چین و چروک های بیشتری در پوستش ظاهر میشوند؛ لکه های قهوه ای رنگ روی دست ها و بازوهای او بوجود می آیند. این موضوع باعث شد سینتیا در مورد مشکلات پوستی دیگری که ممکن است داشته باشد، نگران شود.



## اهداف آموزشی:

- خشکی پوست
- کبودی
- چین و چروک
- لکه‌های پیری
- سرطان پوست
- توصیه‌های خود مراقبتی

تغییرات مرتبط با افزایش سن، سالمندان را در معرض خطر افزایش آسیب‌های پوستی قرار می‌دهد که ممکن است بر کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد. پوست با افزایش سن تغییر می‌کند؛ نازک تر می‌شود، چربی خود را از دست می‌دهد و دیگر مانند گذشته صاف به نظر نمی‌رسد؛ رگ‌ها و استخوان‌های شما راحت تر دیده می‌شوند؛ ترمیم خراش‌ها و بریدگی‌ها ممکن است مدت زمان بیشتری طول بکشد. سالها آفتاب گرفتن یا قرار گرفتن طولانی مدت در زیر نور خورشید ممکن است منجر به ایجاد چین و چروک، خشکی، لکه‌های پوستی و حتی سرطان شود.

## خشکی پوست:

بسیاری از افراد مسن از خشکی پوست خود رنج می‌برند. دلایل زیادی برای خشکی پوست وجود دارد، مانند:

- از دست دادن غدد عرق و چربی که با افزایش سن رایج است.
- گذراندن زمان زیاد در زیر نور خورشید یا آفتاب گرفتن
- ننوشیدن مایعات کافی
- استرس
- سیگار کشیدن
- قرار گرفتن در هوای بسیار خشک

خشکی پوست همچنین می‌تواند ناشی از مشکلات سلامتی مانند دیابت یا بیماری‌های کلیوی باشد. استفاده بیش از حد از صابون، ضد تعریق یا عطر و حمام آب گرم می‌تواند خشکی پوست را بدتر کند.

برخی داروها می‌توانند باعث خارش پوست شوند. از آنجایی که افراد مسن پوست نازک تری دارند، خارش پوست می‌تواند باعث خونریزی و در نتیجه منجر به عفونت شود.

**برای رفع خشکی پوست، استحمام کنید.** برخی تغییرات ساده در زمان حمام کردن شما می‌تواند خشکی و خارش پوست را کاهش داده یا تسکین دهد و از تبدیل شدن خشکی و خارش به یک مشکل جدی جلوگیری کند.

**از صابون ملایم، مرطوب کننده و بدون عطر استفاده کنید.** این کار به جای خشک کردن پوست به تسکین پوست کمک می‌کند. ترکیبات مرطوب کننده‌ای که می‌توانند به کاهش خشکی کمک کنند عبارتند از گلیسرین، اسید هیالورونیک و لانولین.

**از آب داغ استفاده نکنید.** آب داغ، چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد که می‌تواند خشکی پوست را افزایش دهد.

**برای شستن پوست از یک لیف حمام نرم استفاده کنید.**

**مدت حمام یا دوش خود را کوتاه کنید.** زمان آن را به ۵ تا ۱۰ دقیقه برسانید.

**پس از استحمام، پوست خود را به آرامی خشک کنید.** داشتن مقداری آب روی پوست هنگام استفاده از مرطوب کننده (مرحله بعدی) به آبرسانی پوست شما کمک می‌کند.

**پس از حمام و در طول روز، از یک مرطوب کننده گرمی و بدون عطر مخصوص پوست خشک استفاده کنید.** مرطوب کننده به کاهش خشکی و بازگرداندن سد محافظتی پوست شما کمک می‌کند. هنگامی که پوست شما بسیار خشک می‌شود، متخصصان پوست توصیه می‌کنند به جای کرم از پماد استفاده کنید. پماد در نگهداری آب در پوست، بهتر از کرم عمل می‌کند.

## کبودی:

افراد مسن ممکن است راحت تر از افراد جوان کبود شوند. بهبودی این کبودی‌ها ممکن است بیشتر طول بکشد. برخی داروها یا بیماری‌ها نیز ممکن است باعث کبودی شوند. اگر کبودی دیدید و نمی‌دانید چگونه به آن مبتلا شده اید، به خصوص در قسمت هایی از بدن که معمولاً با لباس پوشانده شده است، با پزشک خود صحبت کنید.



**روغن حمام را کنار بگذارید.** هنگامی که از روغن حمام برای مرطوب کردن پوست خود استفاده می‌کنید، خطر لغزش و زمین خوردن را افزایش می‌دهید، بنابراین بهتر است از روغن حمام استفاده نکنید.

**زمانی که هوا خشک می‌شود از مرطوب کننده هوا استفاده کنید.** هوای خشک می‌تواند پوست شما را خشک و مستعد خارش کند.

**حفظ رطوبت داخل خانه بین ۴۵ تا ۶۰ درصد می‌تواند خشکی و خارش پوست را کاهش دهد.** شما به راحتی می‌توانید رطوبت هوا را با یک هیدرومتر اندازه‌گیری کنید؛ می‌توانید آن را از فروشگاه‌های لوازم خانگی خریداری کنید.

## چین و چروک:

با گذشت زمان، پوست شروع به چین و چروک شدن می‌کند. اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید، می‌تواند انعطاف پذیری پوست را کاهش دهد. جاذبه می‌تواند باعث افتادگی و چین و چروک پوست شود. عادات خاصی مانند سیگار کشیدن نیز می‌تواند پوست را چروک کند.

ادعاهای زیادی در مورد راه‌های از بین بردن چین و چروک صورت می‌گیرد. اکثر آنها کار نمی‌کنند. برخی از روش‌ها می‌توانند دردناک یا حتی خطرناک باشند و بسیاری از آنها باید توسط پزشک انجام شوند.

## لکه‌های پیری:

لکه‌های پیری که زمانی «لکه‌های کبدی» نامیده می‌شدند، لکه‌های صاف و قهوه‌ای هستند که اغلب به دلیل سال‌ها قرار گرفتن در معرض نور خورشید ایجاد می‌شوند. این لکه‌ها بزرگتر از کک و مک هستند و معمولاً در صورت،





دست‌ها، بازوها، پشت و پاها ظاهر می‌شوند. استفاده از یک کرم ضد آفتاب با طیف وسیع که به محافظت در برابر دو نوع اشعه خورشید (UVA و UVB) کمک می‌کند، ممکن است از ایجاد لکه‌های ناشی از افزایش سن جلوگیری کند.

لکه‌های پیری بی‌ضرر هستند، اگرچه گاهی اوقات این لکه‌ها ممکن است تحریک شوند. اگر لکه‌های پیری شما را آزار می‌دهند، با پزشک خود در مورد برداشتن آنها صحبت کنید.

## سرطان پوست:

سرطان پوست، یک نوع سرطان بسیار شایع در ایالات متحده است. علت اصلی سرطان پوست، نور خورشید است. لامپ‌های آفتابی و اتاق‌های برنزه کننده نیز می‌توانند باعث سرطان پوست شوند. هر کسی با هر رنگ پوستی ممکن است به سرطان پوست مبتلا شود. افرادی که پوست روشن دارند و به راحتی کک و مک می‌زنند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. سرطان پوست در صورتی که قبل از انتشار به سایر قسمت‌های بدن کشف شود، ممکن است درمان شود.

سه نوع سرطان پوست وجود دارد. دو نوع کارسینوم به آرامی رشد می‌کنند و به ندرت به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابند. این نوع سرطان معمولاً در قسمت‌هایی از پوست که اغلب در معرض نور خورشید هستند مانند سر، صورت، گردن، دست‌ها و بازوها دیده می‌شوند. اما آنها می‌توانند در هر جایی از بدن شما اتفاق بیفتند. سومین و خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست، ملانوما است. نادرتر از انواع دیگر است، اما می‌تواند به سایر اندام‌ها سرایت کند و کشنده باشد.

هر ماه یک بار پوست خود را از نظر مواردی که ممکن است نشانه سرطان باشد بررسی کنید. سرطان پوست به ندرت دردناک است. به دنبال تغییراتی مانند زخمی که بهبود نمی‌یابد یا خال خونریزی دهنده باشید.

## توصیه‌های خودمراقبتی:

وقتی صحبت از مراقبت از پوست در سال‌های ۶۰ و ۷۰ زندگی می‌شود، متخصصان پوست توصیه می‌کنند تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

**از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید.** اگر چین و چروک‌ها، کبودی‌ها و لکه‌های پوستی تغییر رنگ داده‌شده را بیشتر می‌بینید، ممکن است برایتان سوال باشد که آیا هنوز هم نیاز دارید از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید؟ در این مرحله از زندگی، محافظت در برابر آفتاب هنوز هم مزایای زیادی دارد. مراقبت از پوست به جلوگیری از ایجاد شدن لکه‌های جدید پوستی کمک می‌کند؛ می‌تواند خشکی و نازک شدن پوست را کاهش دهد؛ همچنین خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد. نور خورشید می‌تواند برای شما مفید باشد، اما برای حفظ سلامت پوست، مراقب باشید.

**زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید.** بیرون رفتن در طول روز اشکالی ندارد، اما سعی کنید در زمان‌های اوج آفتاب که پرتوهای خورشید قوی‌تر هستند، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید. به عنوان مثال، در طول تابستان سعی کنید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر در معرض نور خورشید قرار نگیرید و فریب آسمان ابری را نخورید. پرتوهای خورشید می‌توانند از میان ابرها عبور کنند. همچنین اگر در آب هستید ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوید، بنابراین وقتی در استخر هستید مراقب باشید.

**از ضد آفتاب استفاده کنید.** به دنبال کرم ضد آفتاب با SPF (فاکتور

محافظت در برابر آفتاب) ۳۰ یا بالاتر باشید. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. کرم ضد آفتاب باید حداقل هر دو ساعت یکبار تجدید شود. اگر شنا می‌کنید، عرق می‌کنید یا پوست خود را با حوله خشک می‌کنید، باید بیشتر از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

**لباس محافظ بپوشید.** کلاهی با لبه پهن می‌تواند از گردن، گوش‌ها، چشم‌ها و سر شما محافظت کند. از عینک آفتابی غافل نشوید. اگر مجبورید زیر نور آفتاب باشید، پیراهن‌های گشاد، سبک و آستین بلند و شلوارهای بلند یا دامن‌های بلند بپوشید.

**از برنزه کردن خودداری کنید.** از لامپ‌های آفتابی یا تخت‌های برنزه استفاده نکنید. قرص‌های برنزه کننده توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) تایید نشده اند و ممکن است بی خطر نباشند.

**هنگام انجام کارهای خانه و باغبانی از دستکش استفاده کنید.** کار در خانه و باغ می‌تواند پوست شما را در معرض مواد شیمیایی، نور خورشید و سایر مواردی قرار دهد که می‌توانند پوست شما را تحریک و خشک کنند.

**بدون عطر؛** عطر می‌تواند پوست شما را تحریک کند. برای کمک به بهبود خارش پوست خشک و جلوگیری از عود آن، استفاده از عطرها، ادکلن‌ها و محصولات مراقبت از پوست حاوی عطر را متوقف کنید. محصولات مراقبتی که فاقد عطر هستند روی بسته بندی آنها عبارت «بدون عطر» نوشته شده است.

**«بدون عطر» و «بدون بو» معانی مختلفی دارند.**

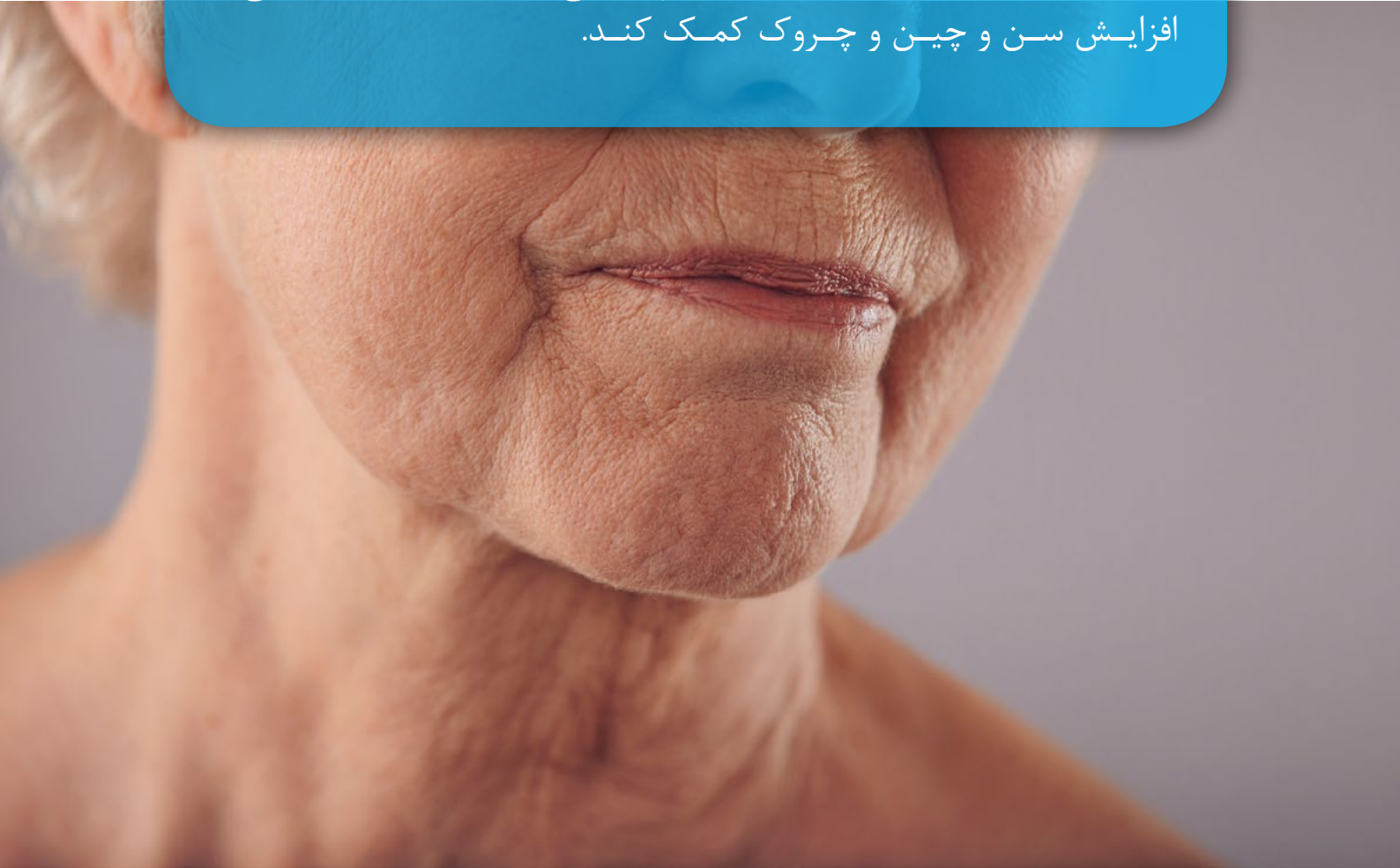
محصولات بدون بو می‌توانند پوست خشک را تحریک کنند، زیرا محصولات بدون بو معمولا حاوی مواد شیمیایی هستند که بوی سایر مواد را می‌پوشانند و شما نمی‌توانید بوی آنها را احساس کنید. حتما از محصولات بدون عطر استفاده کنید.



**پوست خود را از نظر علائم سرطان پوست بررسی کنید.** در حدود ۵۰ سالگی، خطر ابتلا به سرطان پوست و تومورهای پیش سرطانی افزایش می‌یابد. اگر سرطان دیر تشخیص داده شده و گسترش یابد، درمان دشوارتر می‌شود. یادگیری نحوه معاینه پوست از نظر علائم سرطان پوست می‌تواند به شما در تشخیص زودهنگام سرطان پوست کمک کند. برای یادگیری نحوه معاینه پوست، با پزشک و پرستار خود مشورت کنید. اگر متوجه لکه‌ای متفاوت یا تغییر، خارش یا خونریزی شدید؛ باید به یک پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

## چه زمانی باید از متخصص پوست کمک گرفت؟

در حالی که مراقبت مناسب از پوست می‌تواند کمک کننده باشد، داروها، جراحی و مشکلات سلامتی می‌توانند روی پوست شما تأثیر بگذارند. یک متخصص پوست می‌تواند یک برنامه درمانی متناسب با نیازهای پوست شما تهیه کند. متخصص پوست همچنین می‌تواند به شما در درمان ایمن تغییرات پوستی مانند لکه‌های ناشی از افزایش سن و چین و چروک کمک کند.





## منابع:

<https://www.nia.nih.gov/health/skin-care-and-aging>

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/skin-care-in-your60-s-and70-s>