دردسرهای افتادگی پوست بعد از کاهش وزن

اگر قصد دارید چند کیلوگرم از وزنتان را کم کنید، باید از یکی از عوارض کاهش وزن که کمتر به آن پرداخته می‌شود، آگاه باشید؛ یعنی موضوع شل شدن و افتادگی پوست

پزشکی

هر چند کاهش تدریجی و درست وزن، اثر چندانی بر پوست نمی‌گذارد، اما کاهش وزن سریع به طور قطع باعث افتادگی پوست خواهد شد و همین مسئله برای خیلی از افرادی که روند کاهش وزن را شروع می‌کنند، باعث اضطراب و نگرانی می‌شود؛ چون احتمال دارد بعد از یک کاهش وزن زیاد دچار افتادگی و آویزان شدن پوست شوند که بسیار ناخوشایند و ناراحت کننده است. این افتادگی و شل شدن پوست فقط جنبه ظاهری ندارد و چین‌خوردگی‌های سنگین پوست که به هم ساییده می‌شود، می‌تواند مشکلاتی مثل درد و التهاب و عفونت ایجاد کند. در این مطلب به‌نقل از «تبیان» به شما می‌گوییم چه باید بکنید که کاهش وزن شما این تبعات را به دنبال نداشته باشد؟

چه عواملی به پوست ما آسیب می‌زند؟

یادتان باشد که این فقط کاهش وزن نیست که بر پوست اثر می‌گذارد، بلکه سن، ژنتیک، انتخاب‌های سبک زندگی مثل سیگار کشیدن و استفاده نکردن از کرم‌های ضدآفتاب و این که چه مدت با اضافه‌وزن زندگی و چقدر وزن کم کرده‌اید همگی می‌توانند تعیین کنند با کاهش وزن دچار افتادگی پوست می‌شوید یا خیر یا چقدر درگیر این مسئله می‌شوید. همیشه توصیه می‌شود زیر نظر متخصص تغذیه و مربی ورزش و حتی یک متخصص پوست و مو وزن کم کنید. شاید دلتان بخواهد هر چه زودتر به وزن ایده‌آل‌تان برسید، اما واقعیت این است که روند کاهش وزن شما باید آهسته و یکنواخت باشد و یک سال یا حتی بیشتر طول بکشد تا به تدریج وزن کم کنید و به پوست‌تان آسیبی نرسد. درواقع شما باید به روند کاهش وزن خود به چشم یک راه حل بلندمدت نگاه کنید نه یک راه حل فوری.

آیا افتادگی پوست عوارضی دارد؟

ساییدگی| وقتی لایه‌های اضافی پوست روی هم می‌افتند، همدیگر را می‌سایند و دردو خارش و بثورات ایجاد می‌کنند.

عفونت| وقتی پوست‌های شل روی هم می‌افتند، تمیز کردن بین آن‌ها سخت می‌شود. باکتری‌ها تجمع می‌کنند و تکثیر می‌شوند و عفونت ایجاد می‌کنند. **ناراحتی حین ورزش|** پوست اضافی می‌تواند درد و ناراحتی ایجاد کند؛ به خصوص حین ورزش کردن. **به پوست‌تان فرصت بدهید|** به پوست خود به اندازه کافی زمان بدهید تا به مرور خودش را با کاهش وزن تطبیق دهد. اگر کاهش وزن با سرعتی بیشتر از آن چه توصیه شده اتفاق بیفتد، به کلاژن و بافت‌های الاستین پوست آسیب می‌زند. هم کاهش وزن و هم افزایش وزن هر دو تاثیر چشمگیری بر الاستین پوست می‌گذارد. به طور مثال، کسی که سال‌ها اضافه وزن داشته به احتمال زیاد قابلیت ارتجاعی پوستش (الاستین) آسیب دیده است، بنابراین کاهش وزن سریع فقط وضعیت پوست را بدتر می‌کند. کاهش وزن آهسته به شما کمک می‌کند بیشتر چربی از دست بدهید تا عضله و در نتیجه پوست شما خود را با این روند سازگار می‌کند.

به سبک زندگی‌تان دقت کنید

در ضمن باید به سبک زندگی‌تان هم توجه کنید، به طور مثال، به اندازه کافی آب بنوشید، با تغذیه درست مواد مغذی به پوست‌تان برسانید، به طور منظم ورزش کنید، ضدآفتاب بزنید و اگر سیگار می‌کشید ترک کنید. این‌ها عادت‌هایی هستند که باید در تمام طول مسیر کاهش وزن آن‌ها را رعایت کنید.

با افتادگی پوست بعد از کاهش وزن چه کنیم؟

اگر دوست ندارید سراغ روش‌های تهاجمی مثل جراحی زیبایی بروید و دلتان می‌خواهد با روش‌های طبیعی، افتادگی پوست‌تان را کاهش دهید، باید تمرینات قدرتی و عضله‌ساز را وارد برنامه روزمره ورزشی‌تان کنید. به اندازه کافی آب بنوشید و تغذیه درستی داشته باشید که شامل پروتئین، ویتامین C، اسیدهای چرب امگا ۳ و حتی مکمل‌های کلاژن باشد و به تقویت قابلیت ارتجاعی و سلامت پوست‌تان کمک کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند مصرف مکمل کلاژن خوراکی می‌تواند رطوبت پوست را بهتر و قابلیت ارتجاعی آن را بیشتر کند و کلاژن موضعی که روی پوست استفاده می‌شود به کاهش چین‌وچروک و زبری پوست کمک می‌کند. هر چند طبق معمول قبل از مصرف هر دارویی باید با پزشک مشورت کرد.

دانستنی ها

کدام ویتامین یا داروی گیاهی باعث کاهش فشار خون می‌شود؟

هیچ منبع علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد یک ویتامین یا ماده معدنی باعث کاهش فشار خون خواهد شد. مکمل‌های گیاهی هم به صرف طبیعی بودن، لزوما بی‌خطر نیستند و در صورت ابتلا به فشار خون بالا باید با احتیاط مصرف شوند. پس اگر مشکل افزایش فشار خون یا کاهش فشار خون دارید، هیچ مکمل، ویتامین یا داروی گیاهی را خودسرانه مصرف نکنید و حتماً با پزشک مشورت کنید. در عوض در صورت ابتلا به فشار خون بالا، برای کاهش فشار خون این اقدامات را انجام دهید:

۱ مصرف نمک (سدیم) را محدود کنید.

۲ وزن خود را در حد ایده‌آل نگه دارید و از چاق شدن بپرهیزید.

۳ به طور منظم ورزش کنید.

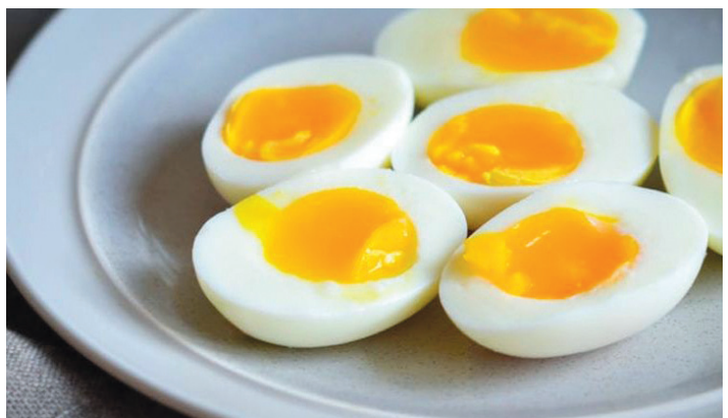
۴ رژیم غذایی را برای خود انتخاب کنید که سالم و دوستدار قلب باشد.

آشپزی من

صبحانه

چطور تخم‌مرغ آب‌پز عسلی و معمولی درست کنیم؟

تخم‌مرغ آب‌پز از آن غذاهایی است که هر کسی یک جورش را دوست دارد. بعضی‌ها نرم و به اصطلاح عسلی، بعضی‌ها نیمه‌عسلی و عده‌ای هم سفت‌تر می‌پسندند. در ادامه به‌نقل از «دیجی کالا مگ» مروری داریم بر ۳ روش تهیه تخم‌مرغ آب‌پز:



گام اول

تخم‌مرغ را عددگذاری کنید| برای درست کردن سه نوع تخم‌مرغ آب‌پز، روی سه عدد تخم‌مرغ عدد ۶، ۸ و ۱۲ را بنویسید. زمانی که آب به جوش آمد، به آن سرکه سفید اضافه کنید. سرکه سفید باعث می‌شود پوست تخم‌مرغ‌ها بعد از پختن راحت جدا شود و همچنین از ترک خوردن تخم‌مرغ‌ها جلوگیری می‌کند. دقت کنید که مقدار آب باید تا روی تخم‌مرغ‌ها باشد.

گام دوم

تخم‌مرغ‌ها را اضافه کنید| هنگامی که آب به جوش آمد، سنجش زمان را در نظر بگیرید و خیلی آرام تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی داخل آب قرار دهید. اگر تخم‌مرغ‌ها سرد بودند یک دقیقه به زمان پخت آن‌ها اضافه کنید. ۶ دقیقه که گذشت، تخم‌مرغی را که عدد ۶ روی آن نوشته شده، از ظرف خارج کنید و داخل آب سرد قرار دهید. ۲ دقیقه بعد تخم‌مرغی را که روی آن عدد ۸ نوشته شده و در نهایت بعد از ۱۲ دقیقه تخم‌مرغ آخر را خارج کنید.

گام سوم

پوست آن را جدا کنید| برای پوست گرفتن تخم‌مرغ عسلی بهتر است این کار را زیر شیر آب به آرامی انجام دهید، چون پوست گرفتن این نوع تخم‌مرغ سخت‌تر است. برای پوست گرفتن تخم‌مرغ نیمه‌عسلی بهتر است همه طرف تخم‌مرغ را روی یک سطح بکوبید در این صورت خیلی راحت پوست تخم‌مرغ جدا می‌شود. پوست تخم‌مرغ سفت خیلی راحت جدا می‌شود. دقت کنید تخم‌مرغ را هیچ وقت بیشتر از ۱۵ دقیقه نپزید، چون دور زرده یک لایه تیره تشکیل می‌شود و میزان پروتئین تخم‌مرغ با پخت بیش از حد آن از بین می‌رود.

خواص خوراکی‌ها

گردو بخورید تا از پوکی استخوان در امان بمانید

گردو از منابع خوب ماده مس محسوب می‌شود. کمبود این ماده می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. این بیماری باعث نازک شدن استخوان‌ها و کاهش تراکم آن‌ها می‌شود و به این ترتیب احتمال شکستگی‌های استخوان افزایش می‌یابد. منیزیم، ماده معدنی دیگری است که در گردو وجود دارد و برای استخوان‌ها مفید است، چون به استخوان‌ها کمک می‌کند کلسیم جذب کنند، یعنی همان ماده‌ای که برای تشکیل استخوان لازم است.

تازه‌ها

اگر آپنه خواب دارید خطر سکته مغزی را جدی بگیرید

مطالعه‌ای هشدار می‌دهد جوانانی که شب‌ها خروپف می‌کنند، با افزایش سن در معرض خطر سکته مغزی و ابتلا به بیماری قلبی قرار می‌گیرند. به گفته پزشکان، خروپف بزرگسالان زیر ۵۰ سال باید «زنگ خطر» تلقی شود. این مطالعه نشان داد جوانانی که خروپف می‌کنند، ۶۰ درصد بیشتر احتمال دارد در دوران میان سالی دچار سکته مغزی شوند و احتمال ابتلا به اختلال ریتم قلب در آن‌ها پنج برابر بیشتر است. پژوهشگران این یافته‌ها را در نشست انجمن قلب و عروق اروپا در آمستردام ارائه کردند.

نتایج بررسی ۷۶۶ هزار بزرگسال

آن‌ها داده‌های ۷۶۶ هزار بزرگسال آمریکایی در سنین بین ۲۰ تا ۵۰ سال را بررسی کردند؛ از جمله هفت هزار و ۵۰۰ نفر را که به آپنه انسدادی خواب مبتلا بودند؛ وضعیتی که در زمان خواب باعث وقفه در تنفس طبیعی می‌شود. این [وضعیت] به خروپف بلند منجر می‌شود و خواب را مختل می‌کند، چون مبتلایان با تقلا برای نفس کشیدن از خواب می‌پرند.

مبتلایان به آپنه خواب ۶۰ درصد بیشتر مستعد سکته مغزی هستند

این مطالعه نشان داد در طول دوره پیگیری ۱۰ ساله، بیماران مبتلا به آپنه خواب ۶۰ درصد بیشتر از افرادی که به طور مکرر خروپف نمی‌کردند، در معرض سکته مغزی قرار داشتند. احتمال ابتلای آن‌ها به فیبریلاسیون دهلیزی نیز پنج برابر بیشتر بود؛ یک بیماری قلبی که باعث ضربان نامنظم و اغلب غیرطبیعی سریع قلب می‌شود. نشانه‌های فیبریلاسیون دهلیزی، تپش قلب، سرگیجه و تنگی نفس است.

پیشنهاد پژوهشگران به پزشکان

پیشنهاد پژوهشگران این است که پزشکان عمومی باید دایم از بیمار بپرسند آیا خروپف می‌کند یا خیر و مثل یک «زنگ خطر» برای سلامتی قلب درباره آن تاکید کنند که نشان می‌دهد بیمار به آزمایش یا داروی بیشتر نیاز دارد. مردان مسن و دارای اضافه‌وزن، بیشتر در معرض ابتلا به آپنه خواب قرار دارند. وقفه در تنفس طبیعی به کاهش اکسیژن خون و فشار به قلب و عروق خونی منجر می‌شود.

راه‌حل این معضل چیست؟

پروفسور نارایان توضیح داد: «وقتی نفس بالا نمی‌آید، فشار در ریه‌ها بیشتر می‌شود تا جایی که در نهایت، با نفس‌نفس زدن از خواب می‌پرید. این وضعیت به قلب فشار وارد می‌کند و باعث کشش در حفره‌های قلب می‌شود و به فیبریلاسیون دهلیزی می‌انجامد.» «نظریه دیگر می‌تواند این باشد که سطح اکسیژن خون به مدت ده‌ها ثانیه کاهش می‌یابد و این به قلب فشار می‌آورد.»

تغییراتی در سبک زندگی مانند کاهش وزن، در صورت داشتن اضافه‌وزن و ورزش منظم می‌تواند در بهبود نشانه‌ها موثر باشد. خوابیدن به پهلو نیز برای تسکین آپنه مفید است.

بیشتر بدانیم

برخی از علایم پرخوابی

- با زنگ ساعت بیدار می‌شوید، اما آن را خاموش می‌کنید و دوباره می‌خوابید.
- از خواب بیدار می‌شوید، اما نمی‌توانید از رختخواب بیرون بروید.
- بیشتر روزها با سردرد از خواب بیدار می‌شوید.
- هر چقدر بخوابید، باز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید.
- به‌ندرت احساس شادابی را تجربه می‌کنید.
- اگر این رفتارها بیش از ۶ تا ۸ هفته ادامه داشت، لازم است به یک متخصص مراجعه کنید.

برگ سبز و سند کمپانی هاچ بک مدل ۷۴ رنگ سفید شیری- روغنی سیستم پراید ش پلاک ۸۳س۷۴۴ ایران ۱۲ ش موتور ۰۰۷۷۳۸۱۸ ش شاسی S۱۴۴۲۲۷۳۱۰۷۱۴۳ بنام سحر سلمانی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۳

برگ سبز پراید صبا نوک مدادی مدل ۸۵ ش انتظامی ۴۲ایران۶۳۲ط۵۱ به شماره موتور ۱۴۶۶۰۳۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۰۲۰۲۹ بنام اشرف خوشدل مفقود وفاقد اعتبار است ۳۳۱۱۹

برگ سبز پارس TU5 مدل ۹۹ سفید روغنی به ش انتظامی ۷۴ ایران ۹۲۸ ب ۱۸ به ش موتور NAAN۱۱FE۵LH۲۹۰۸۱۳ ش شاسی ۱۶۷B۰۰۸۱۳۵۳ بنام علی محمد پور راستگو مفقود وفاقد اعتبار است ۳۳۱۲۴

سند مالکیت لیفان ۱۲۵ مدل ۱۳۹۴ به ش بدنه ۹۴۱۰۲۸۷ و ش موتور ۵۰۳۲۲۰۱ و پلاک ۸۵۴۵۹/۷۷۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۳۳۲۶۵

مهر برجسته دفتر املاک فرهام به نام اینجانب مهدی حسین آبادی به شماره عضویت ۶۳ اتحادیه املاک نیشابور از تاریخ ۱۴۰۲/۳/۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۳۳۲۴۷

مدرک کارشناسی اینجانب فائزه عظیمی نژاد با کدملی ۰۹۳۹۰۴۸۸۳۳ از دانشگاه آزاد اسلامی ورامین رشته گیاه پزشکی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۳۳۲۵۷

پلاکت و برگ سبز خودرو سیمرغ وانت به شماره شاسی ۲۳۱۱۳۱۰ به شماره موتور ۳۱۱۵۱۲ به شماره انتظامی ایران ۲۷-۱۸۱ع۱۴ بنام قاسم رشیدی کچلانلو مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۲۴۹

سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۴۲ - ۲۹۱ ج ۷۸ و شماره موتور ۱۴۱۲۸۷۰۱۹۳۲۹ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۱۸J۰۱۶۶۲۴ به نام بهرام جباری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۳۲۳۱

برگ سبز موتورسیکلت حصان ۱۲۵CG مدل ۱۳۸۸ پلاک ۷۷۷-۳۵۵۸۷ ش موتور HJ۱۵۷FMI۱۵۷۳۱۶۲۶۰۵۹* ش شاسی NDX***۱۲۵B۸۸۱۶۵۹۳ بنام محمدرضا امانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۴۱

برگ سبز خودرو سواری پژو آر.دی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۳ به ش پلاک ۸۸۴ ن ۶۶ ایران ۳۶ به ش موتور ۱۱۷۸۳۰۴۲۸۷۷ به شماره شاسی ۸۳۱۴۳۱۷۳ به نام خانم مریم محمودی زاوه مفقود و اعتبار ندارد. ۳۳۲۵۹

اینجانب کلثوم برخوردار مالک خودرو پیکان به شماره پلاک ایران ۷۴- ۷۱۴ ب ۷۸ و شماره موتور ۱۱۲۶۵۰۴۵۹۷ به شماره شاسی ۱۹۴۷۲۹۹۳ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۳۲۱۶

برگ سبز پراید مدل ۸۴ ش پلاک ۳۶ ایران ۸۷۲ ی ۶۴ و شماره موتور ۰۱۱۶۶۳۷۹ و ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۴۵۴۱۸۳۶ به نام فاطمه دانشمندی محمود آبادی ش ملی ۰۷۲۰۵۹۲۹۱۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۲۶۱

اینجانب سید رضا مرتضوی مالک خودرو پژو هاچ بک ۲۰۶ مدل ۸۴ بژ متالیک به شماره انتظامی ۱۲ایران۵۶۳س۵۶ ش موتور ۱۵۰۷۹۹۴۲ ۱۰fss ش شاسی ۱۹۸۲۳۰۲۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی-کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۳۲۵۶

برگ سبز و برگ کمپانی سواری تیبا ۲ سفید مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۴۲-۸۸۲ ط ۲۸ ش موتور M۱۵/۸۳۸۳۴۰۷ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۰۷۷۳۸۱ به نام براتعلی علی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۸

اینجانب علی اصغر سلیمانی مالک خودرو سواری پیکان به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۱۲ ل ۱۷ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۲۲۴۱۱ به شماره شاسی ۸۳۴۹۱۳۸۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بنجاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضاء مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۳۲۱۵