

درمان های مختلف برای جوانسازی و افتادگی پوست

آیا شما هم وقتی در آینه نگاه می کنید، پوستتان را از قسمت گونه ها بالا می کشید و آرزو می کنید پوستتان سفت تر و کشیده تر بود؟ در اینجا می خواهیم باهم درمان های مختلف افتادگی پوست را بر اساس اطلاعات آکادمی متخصصین پوست امریکا مرور کنیم.

به طور کلی درمان های افتادگی پوست به دو دسته ی جراحی (تهاجمی) و غیر جراحی (غیر تهاجمی و کم تهاجم) تقسیم می شوند. سردهسته ی درمان های جراحی، لیفت صورت و یا جراحی پلک هستند که بهترین نتیجه ها را به دنبال دارند. اما در کل دنیا، تمایل به استفاده از روش های ساده تر، کم هزینه تر و کم خطرتر روز به روز رو به افزایش است.

گزینه های موجود برای سفت کردن پوست با درمان های غیر جراحی، به قرار زیر است:

۱- برای مشاهده ی اثر نامحسوس سفت کنندگی پوست: کرم ها و لوسیون های سفت کننده ی پوست:

قبل از اینکه هزینه های هنگفت روی این کرم ها بپردازیم که تعداد و تنوع آنها بسیار زیاد است و قیمت های بالایی هم دارند، خوب است چند نکته را بدانیم:

اگر واقعا از یک کرم انتظار لیفت پوست و بالا کشیدن صورتان را داریم، قطعاً ناامید خواهیم شد! برخلاف ادعاهای این محصولات، در بهترین شرایط هم تاثیر این کرم ها کاملاً نامحسوس است و حتی ممکن است هیچ نتیجه ای نداشته باشند. آن تاثیر سریعی که بعد از استفاده از این محصولات می بینیم، به عملکرد مناسب مرطوب کنندگی آنها بر می گردد. یک مرطوب کننده ی خوب، می تواند پوست صورت را یک دست و پر نشان دهد و اینگونه چین و چروک های ریز را تا حدودی محو کند. اما این تاثیر کاملاً موقت است و برای مشاهده ی دائمی این اثرات، باید مدام از این کرم ها مصرف کنیم.

از نظر متخصصین پوست، هیچ کرم یا لوسیونی نمی تواند این ادعا را محقق کند و پوست شل را سفت نماید. در واقع، اصولاً عمق نفوذ یک کرم در حدی نیست که بتواند چنین قدرتی داشته باشد.

با این وجود، اگر از محصولات حاوی رتینوئیدها استفاده کنیم، می توانیم به ساخت بیشتر کلاژن در پوستمان کمک کنیم و تا حدودی تاثیرات پایدار آن را ببینیم.

مردم سراسر دنیا آنقدر مشتاق دست یافتن به چنین محصولاتی هستند که تحقیقات بسیار گسترده ای در این زمینه در حال انجام است و دائماً ایده های متنوعی داده می شود. مانند ساخت کرمی که بتواند با ایجاد بار الکتریکی در پوست، با روشی بدون درد، باعث افزایش ساخت کلاژن و سفت شدن پوست گردد.

۲- برای مشاهده ی اثر خفیف سفت کنندگی پوست: روش های غیرتهاجمی سفت کردن پوست

هیچ یک از روش های غیرتهاجمی سفت کردن پوست، هیچ آسیبی به پوست وارد نمی کنند و هیچ برش یا جراحی به پوست وارد نمی شود. ممکن است پس از آن مختصری قرمزی یا تورم موقت وجود داشته باشد که آن هم نشانه ی کارآمدی روش است.

انتظارات معقول از یک روش غیرتهاجمی سفت کردن پوست:

- نتایج: به آرامی قابل مشاهده و در نتیجه بسیار طبیعی هستند.
- برگشت پذیری: بسیار مختصر است.
- قابلیت انجام روی سایر مناطق بدن (به جز صورت): وجود دارد و می توان روی هر نقطه ای از بدن، از آن سود جست.
- محدودیت رنگ پوست: ندارد و روی تمام طیف رنگی پوست قابل انجام است.

- عوارض جانبی: معمولاً کمی قرمزی و تورم اتفاق می افتد و اگر توسط پزشک متخصص (دارای مورد تخصصی) انجام شود، معمولاً عارضه‌ی دیگری نخواهد داشت.
- مدت زمان انجام: معمولاً ۱ ساعت یا کمتر خواهد بود.
- درد: معمولاً فقط هنگام انجام عمل کمی درد خواهید داشت و بعد از آن دردی ندارید.
- زمان مجاز استفاده از لوازم آرایش: می توان بلافاصله بعد از عمل، از لوازم آرایشی استفاده کرد، مگر آنکه پزشک دستور دیگری داده باشد.
- هزینه‌ی عمل: بسیار متغیر است و در هیچ کجای دنیا توسط هیچ بیمه‌ای پوشش داده نمی شود. حتماً قبل از عمل از پزشکتان در مورد هزینه‌ی عمل سوال کنید.

اگر تصمیم گرفتید تحت عمل‌های غیرتهاجمی سفت کردن پوست قرار بگیرید، گزینه‌های پیش روی شما، موارد زیر خواهد بود:

← **امواج فراصوت:** متخصصان پوست، از این روش برای فرستادن گرما به اعماق پوست استفاده می کنند. این حرارت می تواند منجر به ساخت کلاژن در بدن شود. با یک جلسه درمان، بیشتر افراد طی ۲ تا ۶ ماه مختصری لیفت و سفت شدن پوست را مشاهده می کنند.

← **رادیوفرکانس:** با این روش نیز حرارت توسط یک پروب به بافت‌های پایینی منتقل می شود. بیشتر افراد بلافاصله بعد از یک جلسه درمان، سفت شدن پوست را تجربه می کنند. البته باید بدانیم تولید کلاژن در بدن پروسه‌ای زمان‌بر است و برای مشاهده‌ی بهترین نتیجه، حدود ۶ ماه زمان لازم است. گاهی ممکن است بیش از یک جلسه درمان برای یک فرد لازم باشد. نتایج کار با انجام صحیح این روش، ۲ تا ۳ سال پایدارند.

← **درمان با لیزر:** بعضی از انواع لیزر قادرند بدون آسیب رساندن به لایه‌های بالایی پوست، حرارت را به قسمت‌های پایین‌تر منتقل کنند. از این لیزرها برای سفت کردن پوست سراسر بدن استفاده می شود که مخصوصاً برای قسمت‌های شکم و بازو مفید هستند. ممکن است ۳ تا ۵ جلسه درمان برای حصول نتیجه‌ی رضایت‌بخش نیاز باشد که بین ۲ تا ۶ ماه بعد از آخرین جلسه‌ی درمانی، اثرات به مرور بیشتر دیده می شوند.

۳- **بیشترین اثرات سفت کردن و لیفت پوست بدون جراحی: روش‌های کم‌تهاجم سفت کردن پوست**

روش‌های کم‌تهاجم با اینکه با نتایج واضحی همراه هستند، هرگز نمی‌توانند با روش‌های جراحی مثل لیفت صورت یا گردن و یا جراحی پلک (بلفاروپلاستی) برابری کنند. اما این روش‌ها با عوارض کمتری همراهند و دوره‌ی نقاهت کوتاه‌تری دارند.

برای عمل‌های زیبایی کم‌تهاجمی، از روش‌های بی‌حسی موضعی یا خواب‌آوری سطحی استفاده می‌شود و چند روز دوره‌ی نقاهت لازم است.

اگر تحت این عمل‌ها قرار می‌گیرید، انتظار شما از نتیجه‌ی عمل‌ها به این صورت است:

✓ **رادیوفرکانس (RF):** برای انجام این کار، یک لوله‌ی باریک یا سوزن وارد پوست شما می‌شود تا بافت‌های زیرین را گرم کند. با این روش متخصص پوست می‌تواند گرما را دقیقاً به نقطه‌ای وارد کند که انتظار داریم پوست شل، سفت شود.

این روش معمولاً برای قسمت‌های گردن و بازو استفاده می‌شود. با رادیوفرکانس، قرارگیری گرما در نقطه‌ای که مورد نیاز است باعث می‌شود نتیجه را سریع‌تر مشاهده کنید که حدود ۱ ماه زمان می‌برد. در برخی مطالعات، این آثار بهبودی تا ۱ سال بعد از انجام RF نیز ادامه دارد.

بعد از انجام RF شما نباید رانندگی کنید، پس نیاز به راننده یا همراه خواهید داشت. هم‌چنین ممکن است لازم باشد برای ۴ تا ۵ روز از پانسمان فشاری استفاده کنید. باید مراقبت صحیحی از زخم‌های احتمالی ایجاد شده انجام دهید تا از ایجاد لک و عوارض بعدی پیشگیری نمایید.

✓ **لیزر بازسازی کننده ی پوست (لیزرهای ساینده):** این روش، موثرترین روش برای سفت کردن پوست شل است. برخلاف لیزرهای غیر ساینده که کم تهاجم تر هستند، لیزر بازسازی کننده ی پوست به ۵ تا ۷ روز نقاهت و استراحت در منزل نیاز دارد و مراقبت های سختگیرانه تری نیاز دارد. هم چنین لازم است بدانیم این روش، با سریع ترین نتیجه همراه خواهد بود و بلافاصله پس از بهبود، اثرات مثبت آن را در سفت کردن پوست و کاهش چروک ها خواهیم دید. البته ناگفته نماند که نسبت به روش های سبک تر، هم درد بیشتری دارد و هم مدیریت عوارض بعد از آن باید بسیار دقیق انجام پذیرد تا عوارض ماندگار به جا نگذارد.

همان طور که گفته شد، لیزر CO2 Fractional بهترین روش سفت کردن پوست است. روشی مناسب برای کم کردن چروک های سطحی، چین های کم عمق و لکه های تیره ی پوستی مثل لکه های وابسته به سن است.

تنها مشکل این روش نسبت به سایر روش ها، نیاز به مراقبت و دوره ی نقاهت آن است که اگر به درستی رعایت نشود، با عوارض بیشتری همراه خواهد بود.

چه کسانی کاندید روش های غیرتهاجمی سفت کردن پوست هستند؟

در یک کلام، تقریباً همه ی افراد، اما بهترین نتیجه در افراد زیر دیده می شود:

- کسانی که وزن متناسب دارند.
- رژیم غذایی سالمی دارند.
- سیگار نمی کشند.
- الکل مصرف نمی کنند یا بسیار کم مصرف می کنند.
- از پوستشان در مقابل خورشید محافظت می کنند هرگز برنزه نمی کنند. (حتی با دستگاه)
- پوستشان زیاد شل و چروک نیست. (برای کسانی که پوست بسیار چروک یا شل دارند ترکیبی از درمان های تهاجمی مثل لیفت جراحی و غیرتهاجمی مثل RF پیشنهاد می گردد).

لازم است بدانیم استفاده از این روش ها:

- در زنان باردار
- همزمان با عفونت های پوستی
- در زمان مصرف داروهای خاص (مثل ایزوترتینوئین یا راکوتان)

به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

مترجم: دکتر زهرا عندلیب – با اندکی دخل و تصرف

Reference address: aad.org/public/cosmetic/younger-looking/firm-sagging-skin#

تاریخ ترجمه: ۱۴۰۰/۰۲/۲۸