8 طرق للتخلص من علامات التمدد

يشارك طبيب الأمراض الجلدية (والأم الجديدة نفسها) بعض النصائح والحيل في المنزل لمكافحة علامات التمدد المزعجة.

هل علامات التمدد قابلة للعلاج؟

أفضل علاج لعلامات التمدد هو الوقاية. إذا كنتِ حامل ، استخدمي كريم الوقاية من علامات التمدد طوال فترة الحمل. بمجرد أن تلاحظها ، فإن الضرر قد تم بالفعل. إذا بدأت بعد فوات الأوان ، فسنقدمها لك بشكل مستقيم: علامات التمدد يصعب علاجها دون أجهزة تحفيز عميق مثل أشعة الليزر و microneedling. العلاجات في المنزل قد تقلل من المظهر قليلاً ، خاصة خلال المرحلة الالتهابية المبكرة ، حيث تكون علامات التمدد أكثر وضوحًا وأكثر وضوحًا.

زيت جوز الهند

إلى جانب جعلك تشعر بأنك على الشاطئ ، يحتوي زيت جوز الهند على خصائص مضادة للالتهاب تساعد على تخفيف علامات التمدد وتلاشيها. على الرغم من أنه يميل إلى أن يكون صلبًا عند درجة حرارة الغرفة ، إلا أن فركه اللطيف بين راحة يدك يوفر حرارة كافية لتحويلها إلى سائل ، ويسهل تطبيقه على المناطق المصابة من الجسم. "تطبيق يوميا لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

السكر

صدق أو لا تصدق ، يمكن أن يساعدك السكر على التخلص من علامات التمدد. وهو بمثابة طريقة microdermabrasion المثلية لمسح جلدك. اخلط السكر مع زيت اللوز أو جوز الهند وعصير الليمون وافركه فوق علامات التمدد لمدة 8 إلى 10 دقائق عدة مرات في الأسبوع.

فيتامين ج لعلامات التمدد

أن فيتامين سي قد ظهر جزئياً لتحسين علامات التمدد في دراسة سريرية عند استخدامه يومياً لمدة 12 أسبوعاً. إن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج قد يساعد في تحسين مظهر علامات التمدد ، كما

أنه من السهل العثور عليها ؛ ابحث عن الفواكه مثل الفراولة والمانجو.

حمض الهيالورونيك

يساعد حمض الهيالورونيك على زيادة إنتاج الكولاجين ، وهو البروتين الموجود في بشرتنا ، مما يساعد على الحفاظ على شكله ويظهر بصحة جيدة. فهو يساعد على زيادة مرونة الجلد ، ترطيب ، شفاء الجروح ، التخلص من التجاعيد ، ويساعد في مكافحة الشيخوخة. ابحث عنه كمكون في المستحضرات أو أخذ كبسولة.

الألوة فيرا لعلامات التمدد

الصبار هو ترطيب فائق ، يحمي البشرة من العناصر ، وقد يساعد على التخلص من علامات التمدد. ومن المعروف أيضا أن الألوة فيرا تساعد على شفاء الجروح حتى إذا لم يساعد في التخلص من علامات التمدد بأعجوبة ، على الأقل سيكون جلدك فائق الصحة.

فيتامين أ

فيتامين (أ) هو retinoid ، مما يعني أنه يجعل الجلد تبدو أكثر سلاسة. استخدام الكريمات مع فيتامين أ ، تناول المكملات الغذائية ، أو إضافة الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) إلى حميتك يمكن أن يساعد على تحسين بشرتك والتخلص من علامات التمدد.

الكريمات والمستحضرات التي لا تستلزم وصفة طبية لعلامات التمدد

تقدم العلامات التجارية مثل Mederma و Burt’s Bees علاجات بدون وصفة طبية معبأة بالعديد من المكونات المذكورة سابقاً للمساعدة في التخلص من علامات التمدد. Mederma هو علاج معروف لتخفيض ظهور الندوب ، لكنه يقدم أيضًا علاج علامات التمدد ، والذي تم إثباته سريريًا للمساعدة في منع ظهور علامات التمدد. يأتي إما كريم أو زيت جاف. يحتوي زيت بيرت النحل الطبيعي ماما بي على فيتامين E ، وزيت اللوز ، وغيرها من المكونات الطبيعية.

العلاجات السريرية

إذا لم تعمل المستحضرات وتغييرات النظام الغذائي للتخلص من علامات

التمدد ، يمكنك الحصول على العلاجات السريرية. علاج يدعى Needling يقوم بحقن الكولاجين تحت الطبقة العليا من جلدك مما يقلل من ظهور علامات التمدد. خيار آخر هو العلاج بالليزر أو microdermabrasion. تحدث إلى طبيب الأمراض الجلدية لمعرفة ما إذا كنت مرشحًا جيدًا لأي من هذه الإجراءات.