

**سلولیت** اصطلاحی برای ایجاد توده و گودی در پوست است. سلولیت می تواند هم مردان و هم زنان را درگیر کند، اما به دلیل توزیع متفاوت چربی، ماهیچه و بافت همبند، در زنان شایع تر است.

سلولیت بسیار شایع است. بین ۸۰ تا ۹۰ درصد زنانی که دوران بلوغ را پشت سر گذاشته‌اند، سلولیت دارند. کمتر از ۱۰ درصد مردان سلولیت دارند.

این مقاله در **آزمایشگاه خوب پاسداران شهر تهران** تهیه شده است.

## تفاوت بین سلولیت و لیپادما چیست؟

لیپدما یک بیماری است که باعث تجمع چربی اضافی در قسمت پایین بدن می شود. لیپادما اغلب باسن، ران و ساق پا را درگیر می کند. گاهی اوقات بازوها تحت تأثیر قرار می گیرند. روی دست ها یا پاها تأثیر نمی گذارد.

لیپدما باعث حساس شدن پوست می شود. اگر لیپادما دارید، ممکن است پوست شما درد داشته باشد، متورم شود، احساس سرما کنید یا به راحتی کبود شود. بافت پوست نیز اغلب تغییر می کند - ممکن است شبیه پنیر، بلغور جو دوسر یا پوست پرتقال باشد. همانطور که لیپادما بدتر می شود، می تواند بر توانایی راه رفتن تأثیر بگذارد.

سلولیت یک بیماری زیبایی است. اغلب شکم، باسن و ران ها را درگیر می کند و شبیه پنیر، بلغور جو دوسر یا پوست پرتقال است. سلولیت ممکن است خجالت آور به نظر برسد، اما دردناک نیست.

## سلولیت چه کسانی را تحت تأثیر قرار می دهد؟

سلولیت مردان و زنان را تحت تأثیر قرار می دهد. با این حال، میزان سلولیت در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

ژنتیک، جنسیت، سن، میزان چربی بدن و ضخامت پوست تعیین کننده میزان سلولیت و میزان قابل مشاهده بودن آن است. با افزایش سن، پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و می تواند ظاهر سلولیت را آشکارتر کند. افزایش وزن همچنین می تواند ظاهر سلولیت را برجسته تر کند.

اگرچه افراد چاق دارای سلولیت شدید هستند، اما برای افراد بسیار لاغر غیر معمول نیست که متوجه سلولیت شوند.

## علائم سلولیت چیست؟

سلولیت ظاهری شبیه پوست برآمده یا گودی دارد سلولیت روی شکم، ران و باسن تأثیر می گذارد.

سلولیت چهار درجه دارد. مقیاس شدت سلولیت که در سال ۲۰۰۹ منتشر شد، این بیماری را به شرح زیر رتبه‌بندی می‌کند:

درجه ۰: هیچ سلولیتی در بدن شما وجود ندارد.

درجه ۱: هنگام ایستادن پوست شما صاف است، اما هنگام نشستن گودی خفیف ظاهر می‌شود.

درجه ۲: پوست شما هنگام ایستادن یا نشستن دارای فرورفتگی متوسط است.

درجه ۳: پوست شما هنگام ایستادن یا نشستن دچار فرورفتگی‌های شدید می‌شود. پوست شما همچنین دارای قله‌ها و دره‌های عمیق (مناطق برجسته و فرورفته) است.

### علت اصلی سلولیت چیست؟

مشخص نیست دقیقاً چه چیزی باعث سلولیت می‌شود. سلولیت زمانی ایجاد می‌شود که نوارهای فیبری که پوست را به عضله زیرین متصل می‌کنند به طور نامنظم سفت شوند. این سفت کردن پوست را به سمت پایین می‌کشد و لایه چربی طبیعی زیر پوست به سمت بالا فشار می‌آورد. نتیجه ظاهری چروکیده در پوست است.

همچنین مشخص نیست که چرا سلولیت در زنان بیشتر از مردان است. یک نظریه شامل نوارهایی است که پوست، هیپودرم (بافت زیر جلدی) و لایه‌های عضلانی عمیق را به هم متصل می‌کند. در مردان، الیافی که نوارهای همبند را تشکیل می‌دهند به صورت متقاطع هستند. در زنان، الیافی که نوارهای پیوندی را تشکیل می‌دهند، در یک راستا قرار دارند و با فاصله مساوی (موازی) از هم فاصله دارند. باندهای موازی ممکن است سلولیت را بهتر از نوارهای متقاطع نشان دهند.

نظریه دیگر این است که مقادیر بالاتر هورمون استروژن ممکن است باعث سلولیت شود. سلولیت اغلب زمانی ایجاد می‌شود که زنان استروژن بیشتری تولید کنند، معمولاً در دوران نوجوانی یا بارداری.

هورمون‌هایی مانند انسولین، نورآدرنالین، هورمون‌های تیروئید و پرولاکتین نیز بخشی از فرآیند تولید سلولیت هستند.

یک نظریه دیگر این است که با کاهش استروژن در زنان در نزدیک شدن به یائسگی، جریان خون به بافت همبند زیر پوست نیز کاهش می‌یابد. گردش خون کمتر به معنای اکسیژن کمتر در ناحیه است و در نتیجه تولید کلاژن کمتر می‌شود. سلول‌های چربی نیز با کاهش سطح استروژن بزرگ می‌شوند.

این عوامل با هم ترکیب می شوند تا رسوبات چربی را بیشتر نمایان کنند. همانطور که چربی زیر پوست از طریق بافت همبند ضعیف بیرون زده، اثر فرورفتگی به وجود می آید.

افزایش سن همچنین باعث می شود که پوست حالت ارتجاعی کمتری داشته باشد، نازک تر شود و احتمال افتادگی آن بیشتر شود. این امر احتمال ایجاد سلولیت را افزایش می دهد.

عوامل ژنتیکی را می توان با سرعت متابولیسم، توزیع چربی در زیر پوست و سطوح گردش خون مرتبط دانست. اینها می توانند بر شانس ایجاد سلولیت تأثیر بگذارند.

سلولیت توسط "سموم" ایجاد نمی شود، اگرچه یک سبک زندگی سالم ممکن است به کاهش خطر کمک کند.

ورزش و رژیم غذایی ممکن است به کاهش ظاهر سلولیت کمک کند.

افرادی که بیش از حد چربی، کربوهیدرات و نمک و فیبر کم مصرف می کنند، احتمالاً به مقادیر بیشتری سلولیت مبتلا می شوند.

همچنین ممکن است در افراد سیگاری، کسانی که ورزش نمی کنند و کسانی که برای مدت طولانی در یک وضعیت می نشینند یا می ایستند، شیوع بیشتری داشته باشد.

پوشیدن لباس زیر تنگ می تواند جریان خون را محدود کند و این ممکن است به تشکیل سلولیت کمک کند.

سلولیت در افرادی که چربی اضافی دارند شیوع بیشتری دارد، اما افراد لاغر و خوش اندام نیز می توانند به آن مبتلا شوند. احتمال این که بعد از ۲۵ سالگی اتفاق بیفتد بیشتر است، اما می تواند افراد جوان تر از جمله نوجوانان را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

### چگونه میتوان از شر سلولیت خلاص شد؟

ترکیبی از ورزش، رژیم غذایی و درمان می تواند ظاهر سلولیت را کاهش دهد.

جراحان زیبایی همچنین از روش های درمانی مختلفی برای کاهش موقت ظاهر سلولیت استفاده می کنند. این درمان ها عبارتند از:

- ماساژ عمیق برای پف کردن پوست.
- امواج صوتی برای از بین بردن سلولیت با امواج صوتی.
- لیزر درمانی برای کمک به ضخیم شدن پوست.
- لیپوساکشن برای از بین بردن چربی. با این حال، این چربی عمیق است، نه لزوماً سلولیت.

- مزوتراپی، که در آن به کمک یک سوزن دارو را به سلولیت تزریق می کند.
- سابسیشن، که در آن سوزنی که زیر پوست فرو می رود، نوارهای سختی را که باعث ایجاد سلولیت می شود، را می شکند.
- کرم ها و لوسیون های حاوی کافئین یا ۰,۳ درصد رتینول.
- درمان های اسپا، که می تواند به طور موقت سلولیت را کمتر به چشم بیاورد.
- فرکانس رادیویی، اولتراسوند، نور مادون قرمز یا پالس های شعاعی برای گرم کردن پوست.

### آیا ورزش می تواند سلولیت را از بین ببرد؟

ورزش می تواند به بهبود ظاهر سلولیت کمک کند. ورزش منظم توده عضلانی را افزایش می دهد که باعث صاف شدن سلولیت می شود. همچنین جریان خون را در نواحی خاصی از بدن افزایش می دهد که باعث تسریع کاهش چربی می شود. فعالیت های زیر می تواند به بهبود ظاهر سلولیت شما کمک کند:

- دویدن
- دوچرخه سواری.
- ورزش های هوازی

اگر سلولیت دارید می توانید آنچه را که دوست دارید بخورید، اما عادات بد غذایی خطر ابتلا به سلولیت را افزایش می دهد. یک رژیم غذایی پرکالری که حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات، چربی، مواد نگهدارنده و نمک است ممکن است به ایجاد سلولیت بیشتر کمک کند.

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://my.clevelandclinic.org>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/skin-hair-and-nails/cellulitis#:~:text=Cellulitis%20is%20an%20infection%20of,and%20can%20be%20life%20threatening>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D9%84%D8%A7%DA%A9%D8%AA%DB%8C%D9%86>

