



# سلولیت چیست؟ بهترین روش های درمان سلولیت



 Dr. Pakdel

 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 

 Dr. Pakdel

**چکیده این مطلب :** معرفی انواع سلولیت. عواملی که در بروز سلولیت نقش دارند. سلولیت در کدام نواحی بدن به وجود می آید. درمان های خانگی و ورزشی سلولیت. توصیه های سنتی برای رفع سلولیت. انواع درمان های پزشکی جهت درمان سلولیت. آیا سلولیت خطرناک است؟ تفاوت چاقی و سلولیت چیست؟ چرا سلولیت در مردان کمتر مشاهده میشود؟ هزینه درمان های سلولیت چگونه است؟

### سلولیت چیست؟

سلولیت به چربی ذخیره شده در زیر پوست گفته میشود که معمولا نواحی وسیعی را نیز دربر میگیرد. وجود و تاثیر استروژن و پروژسترون در سلولیت باعث میشود که خانم ها به راحتی دچار این معضل شوند میتوان گفت بطور تقریبی ۸۵ درصد بانوان بالای ۲۱ سال سلولیت را تجربه کردند. **بطور کل سه نوع چربی در بدن وجود دارد :** چربی های قهوه ای که معمولا باقی مانده ی چربی های دوران کودکی هستند که بیشتر با ورزش های هوازی درمان میشوند. اصولا محل این چربی ها در پشت گردن و ناحیه ی کمر میباشد.

**نوع دوم** که شامل بیشترین نوع چربی میشود چربی های تری گلیسریدی هستند که به چربی های سفید یا تک حفره ای نیز معروفند ، عمده ی چربی های بدن انسان در نقاط مختلف از نوع تری گلیسریدی هستند برای درمان این چربی ها از رژیم های درمانی و ورزش هایی که سوخت و ساز بدن را بالا میبرند استفاده میشود.

**نوع سوم** چربی ها که در واقع چربی های مقاوم درمان نامیده میشوند و همان چربی های تری گلیسریدی هستند که به واسطه ی تغییر و عدم تعادل هورمون ها به هم فشرده شده و نوعی بافت فیروزی به وجود آورده اند این چربی ها به چربی های زرد یا همان سلولیت منجر میشوند و بسته به نوع و ناحیه ی ایجاد عارضه ، درمان آن نیز با درمان دیگر نوع چربی ها متفاوت خواهد بود . علت دیگر بروز بیشتر سلولیت در خانم ها این است که به دلایل ژنتیکی گیرنده های آلفا ۲ در خانم ها بیشتر است و چون گیرنده های آلفا ۲ مهارکننده ی عمل لیپولیز (شکستن چربی) هستند در نتیجه

خانم ها بیشتر درگیر سلولیت میشوند برخی خانم ها شکایت دارند که با وجود ورزش و رژیم های سخت غذایی مشکل سلولیت آنها حل نمیشود این بدان علت است که درون این چربی های به هم فشرده هیچ جریان خونی وجود ندارد پس قابلیت خارج شدن ندارند به همین علت برخی تکنیک ها بر آنها اثری ندارند .

### **سلولیت و درجه بندی آن :**

سلولیت ها بر حسب شدت درجه بندی شده اند .

**درجه ۰ صفر :** این نوع سلولیت تغییر ظاهری ایجاد نکرده و علائم قابل مشاهده ای ندارد .

**درجه ۱ یک :** این درجه از سلولیت با تحریک پوست بطور مثال منقبض شدن عضله و یا نیشگون گرفتن از ناحیه مشخص میشود .

**درجه ۲ دو :** این درجه از سلولیت در حالتی که فرد ایستاده است که در واقع همان حالتی که به پوست پرتقالی معروف است ایجاد میشود این نوع سلولیت بدون دخالت و در حالت عادی قابل مشاهده است .

**درجه ۳ سه :** در این گرید از سلولیت در ناحیه ی دارای معضل گره هایی بزرگ و حجیم شده ، نمایان است که ظاهری بسیار ناخوشایند نیز دارد .



## عواملی که در بروز سلولیت نقش دارند :

- 1- رژیم ها و عادات بد غذایی مثل : مصرف زیاد شیرینی جات ، چربی ها ، خوراک های کنسرو شده ، نوشابه ها ، نوشیدنی های الکی ، مصرف زیاد سس ها ، میزان مصرف بالای نمک
- 2- رژیم غذایی کم فیبر
- 3- آرثی
- 4- چاقی (هر چقدر بافت چربی در بدن بیشتر شود احتمال ابتلا به سلولیت نیز بیشتر خواهد شد)
- 5- تغییرات هورمونی مثل بارداری
- 6- افزایش سن (میزان ابتلا به سلولیت در افرادی که سن بیشتری دارند نیز بیشتر است یکی از علل ، کم شدن کلاژن بدن است که با روند پیری این ماده نیز کاهش میابد)

۷- جنسیت

۸- کم شدن آب بدن

۹- عدم تحرک (عدم تحرک و یکجا نشینی خود باعث انباشته شدن چربی میشود که احتمال ایجاد این عارضه را بالا میبرد)

۱۰- اجتماع سموم در بدن

۱۱- گردش خون نامناسب ...

## سلولیت در کدام نواحی بدن به وجود می آید :

ران ، باسن، کشاله ی ران، زیر شکم ، لگن، ناحیه ی پایین کمر ، نواحی اطراف بازوها ( این عارضه در مردان بیشتر در نواحی شکم و پشت کمر رخ می دهد )



**Dr. Pakdel**

drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

در درمان سلولیت از روش های مختلفی استفاده میشود اعم از درمان های خانگی ، ورزشی ، پزشکی که در این مقاله همه ی روش ها توضیح داده خواهند شد .

### درمان های خانگی و ورزشی سلولیت :


از نظر طب سنتی یوگا با سلولیت مقابله میکند: حرکت های خم شدن به جلو، حرکت صندلی، حرکت عقاب، حرکت جنگجو و همچنین در ورزش میتوان از حرکت های پا، اسکات به دیوار ، اسکات با وزنه و حرکات قدرتی و تمرین مقاومتی استفاده کرد.


پیشنهاد میشود قبل از شروع ورزش مخلوطی از سرکه ی سیب ، روغن نارگیل ، کف دریا را روی ناحیه ی شکم قرار داده و گن پلاستیکی بسته شود که در هنگام ورزش با تعریق زیاد به درمان و کوچک شدن شکم نیز کمک میکند ، حجامت درمانی نیز میتواند یکی از شیوه های کمک کننده باشد !



 Dr. Pakdel

 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 

## توصیه های سنتی برای رفع سلولیت :

- ۱- از خوردن شکر زیاد پرهیزید .
- ۲- میوه جات و سبزیجات تازه را در سبد غذایی خود بگنجانید .
- ۳- از مواد غذایی دارای فیبر استفاده کنید .
- ۴- از ورزش های مثل فیتنس بهره ببرید .
- ۵- دخانیات را حذف کنید .
- ۶- هنگام ورزش آب به مقدار کافی میل کنید .
- ۷- تا جایی که ممکن است از استرس دوری کنید .
- ۸- ماساژ درمانی با روغن هایی مثل : نارگیل و کرچک .
- ۹- عرق رازیانه و عسل میتواند دمنوش خوبی باشد.



drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

در علم پزشکی درمان های متعددی بصورت کوتاه مدت و یا بلندمدت برای رفع سلولیت وجود دارد اعم از :

### درمان سلولیت با کرم های آنتی سلولیت :

برخی بر این عقیده اند که کرم های آنتی سلولیت میتوانند چربی های زیر پوست را تجزیه کرده و این معضل را درمان کنند اما قطعاً درمان با کرم ها صددرصد نخواهد بود. در این کرم ها از موادی مثل : آمینوفیلین ، تئوفیلین و کافئین استفاده شده که گفته میشود باعث افزایش سوخت و ساز خواهند شد ماده دیگر استفاده شده در این نوع کرم ها رتینول است که جهت بهبود بخشیدن به جریان خون مورد استفاده قرار میگیرد در اینگونه کرم ها موادی مورد مصرف قرار میگیرند که بر اساس تحقیقات ارائه شده در درمان سلولیت موثرند .



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم



## درمان سلولیت با روش لیپوساکشن :

این تکنیک را برخی پزشکان موثر و برخی دیگر اثر گذار نمیدانند این شیوه از تکنیک های جراحی محسوب شده و باعث حذف چربی های عمیق تر میشود و از آنجا که سلولیت در زیر پوست قرار دارد برخی پزشکان بر این عقیده اند این روش برای سلولیت تاثیر زیادی نخواهد داشت. لیپوساکشن در درمان سلولیت در از بین بردن حجم چربی ها در نواحی خاص عمل کرده و میتواند در کاهش سلولیت ها موثر باشد اما اگر سلولیت سبک نباشد نمیتوان توسط لیپوساکشن آن را به طور کامل رفع کرد این تکنیک با بی حسی موضعی قابل انجام است .



drpakdelclinic.com

09124271335


تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

## درمان سلولیت با کرایولیپولیز :


در این تکنیک درمانی سلول های چربی فریز شده و از بین میروند سپس بدن بصورت طبیعی آنها را حذف میکند این تکنیک با از بین بردن چربی ها به کاهش اثرات و رفع سلولیت کمک میکند.



 Dr. Pakdel

 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 

### درمان سلولیت با روش کویتیشن :

این روش تحت امواج اولتراسوند عمل میکند که روشی غیرتهاجمی است و به آمادگی خاصی قبل از انجام نیاز ندارد ابتدا ژل مخصوص ناحیه را پوشش داده سپس از طریق حرارت دستگاه چربیها حل شده و توسط ادرار دفع خواهند شد کویتیشن بی نیاز از جراحی است و عوارضی مثل برش و جای زخم ندارد هر جلسه ی درمانی حدود یک ربع تا ۲۰ دقیقه به زمان نیاز دارد .



## درمان سلولیت با تکنیک مزوتراپی :

درمان سلولیت با این تکنیک لیپودیپالو نیز نامیده میشود این روش غیر تهاجمی بوده که برای حذف چربی های مقاوم میتوان از آن بهره برد در این شیوه برای درمان سلولیت موادی مثل : آمینواسیدها ، مواد معدنی ، ویتامین ها و... به زیرپوست تزریق میشود اینکار توسط سوزنی بسیار ظریف که باعث میشود اینکار بدون درد باشد درون مزودرم انجام میشود موادی که از طریق این روش تزریق میشود باعث ذوب شدن چربی های زیر پوست شده و سلول های چربی را کوچک میکنند و آنها از حالت جامد به مایع تبدیل میکنند.

پس از این اتفاق چربی ها حل شده و تجزیه میشوند. مزوتراپی میتواند باعث بهبود گردش خون شده و در نتیجه پوستی یکدست را به وجود آورد که این اتفاق پس از چند جلسه ی درمانی رخ خواهد داد. برای انجام مزوتراپی ابتدا بدن بررسی شده سپس بی حسی موضعی انجام میشود در مرحله ی بعد، محل ضدعفونی شده و پس از آن تزریق انجام میشود. این تکنیک بسته به تشخیص پزشک به چند جلسه ی درمانی نیاز دارد . ریکاوری در مزوتراپی سریع بوده و طول درمان خاصی ندارد .



## درمان سلولیت با لیپوماساژ :

لیپوماساژ یا ماساژدرمانی یکی از تکنیک های درمانی اندرومولوژی محسوب میشود که به وسیله ی دستگاه مخصوص اینکار انجام میشود این روش نوعی ماساژ مکانیکی است که پوست بین دو غلتک قرار میگیرد و با حرکات مخصوص منجر به شکستن چربی ها میشود. در لیپوماساژ عمل تخلیه ی چربی یا همان لیپولیز انجام میشود این تکنیک لایه های چربی را در زیر پوست به حرکت درآورده و گردش خون را افزایش میدهد این عمل باعث تحریک کلاژن و الاستین میشود که رفع سلولیت ها را در پی دارد. شیوه لیپوماساژ غیر تهاجمی بوده و این تکنیک ، اثرگذار و در عین حال کوتاه مدت خواهد بود .



### درمان سلولیت با RF فرکشنال :

ترکیبی از امواج رادیویی با نیدل یا سوزن است از این تکنیک برای درمان افتادگی پوست ، افزایش قوام و از بین بردن چروک های پوستی استفاده میشود یکی از مشکلاتی که با این روش درمان میشود سلولیت است درمان سلولیت با این تکنیک بدین طریق است که با ورود امواج به لایه ی درم باعث آسیب بافتی میشود که این آسیب بافتی منجر به تحریک کلاژن سازی و همچنین سفتی و کشش در پوست میشود در نهایت پزشکان از این فرآیند برای درمان سلولیت کمک میگیرند . RF باعث کاهش چربی های انباشته میشود. اصولا هر جلسه انجام این روش حدود یک ساعت طول میکشد این شیوه درجه حرارت زیر پوست را بالا برده که همزمان با این اتفاق تولید کلاژن تحریک میشود .



drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

### درمان سلولیت با ساب سیژن :

این تکنیک یک عمل جراحی جزئی است ساب سیژن یک روش ساده است که با اعمالی که در زیر پوست انجام میدهد باعث بالا رفتن سطح پوست و صاف شدن آن میشود برای انجام ساب سیژن ابتدا باید ناحیه ی هدف تمیز و ضدعفونی شده و در برخی مواقع نواحی هدف علامت گذاری شود. برای انجام این عمل از بی حسی موضعی استفاده شده و نیدل توسط پزشک وارد پوست میشود و با حرکاتی تکنیکی بافت فیبروزی ناحیه ی هدف شکسته میشود.

این عمل خونریزی بسیار کمی داشته و پس از انجام عمل فشار مختصری به محل تحت درمان وارد میکنند تا از ایجاد برخی عوارض پیشگیری شود پس از انجام ساب سیژن باید مراقبت هایی نیز صورت گیرد. میتوان تا ۲۴ ساعت پس از درمان سلولیت با این شیوه، از یخ استفاده کرد. گاهی نیاز است فرد آنتی بیوتیک و داروهای ضد التهاب مصرف کند که در صورت نیاز توسط پزشک تجویز میگردد . نتایج ساب سیژن در حدود دو سال ماندگاری خواهد داشت .

### درمان سلولیت با شاک ویو :


برای درمان سلول های چربی که بسیار سفت شده اند و بافتی شبیه چرم پیدا کرده اند و با روش های دیگر از بین نرفته اند میتوان از این دستگاه کمک گرفت بدین صورت که امواج صوتی که این دستگاه تولید میکند وارد ناحیه ی تحت درمان شده و به سلول های چربی ضربه زده و آنها را منهدم میکند. در واقع عملکرد دستگاه شاک ویو این است که با امواج انفجاری باعث شکسته شدن غشا ضخیم فیبروزی میشود که در نتیجه ی آن غشا سلول چربی پاره شده و پس از این اتفاق برخی از سلول ها توسط مدفوع دفع شده و برخی دیگر توسط سلول های خونی بلعیده میشوند توصیه پزشکان اینست که برای ثمر بخشی ایده آل تر در رفع سلولیت از ترکیبی از درمان ها استفاده شود .


### درمان سلولیت با کربوکسی تراپی :


کربوکسی تراپی نیز یکی از راه های درمانی است که در رفع سلولیت به کار میرود این شیوه نه تنها در رفع سلولیت بلکه در جوانسازی بسیاری از نواحی تاثیر گذار است در کربوکسی تراپی یا همان کربن دی اکسید تراپی از گاز CO<sub>2</sub> استفاده میشود که بطور طبیعی در بدن وجود دارد به همین علت پزشکان آن را روشی بی خطر میدانند در این روش گاز CO<sub>2</sub> را به وسیله ی سوزن های ظریفی به ناحیه ی تحت درمان وارد میکنند ممکن است در لحظه ی تزریق فرد احساس خارش و یا فشار در ناحیه ی تحت درمان داشته باشد که موقتی است و رفع خواهد شد پس از تزریق گلبول های قرمز با شدت بیشتری وارد ناحیه میشوند که مجموع این اتفاقات درمان سلولیت ها را در پی خواهد داشت .



 Dr. Pakdel

 drpakdelclinic.com

 09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم 



## آیا سلولیت خطرناک است؟

سلولیت بیماری نیست اما عارضه ی سلولیت عارضه ی ناخوشایند پوستی است که باعث میشود پوست نامسطح شده و زیبایی آن از بین برود این عارضه ی پوستی خطرناک نبوده اما بدان علت که پوست و زیبایی را هدف قرار میدهد و میزان ابتلا به آن در خانم ها بیشتر است و بانوان نسبت به پوست حساسیت بیشتری دارند پس در صدد رفع آن هستند راه های درمانی بسیاری برای سلولیت وجود دارد که در این مقاله به بخش جامعی از آن اشاره شد هر فرد با توجه به شرایط و نوع سلولیت بوجود آمده در بدن خود میتواند نسبت به درمان اقدام کند .



Dr. Pakdel

drpakdelclinic.com

09124271335

تهران ، الهیه ، بالاتر از پارک وی ، خ خیام ، کوچه نصیبی ، بن بست دوم

### آیا تکنیک های درمانی سلولیت باعث زیبایی میشوند؟

زیبایی پوست به معنای صاف ، هموار و درخشان بودن پوست است و سلولیت معضلی است که این زیبایی را تحت تاثیر قرار میدهد اما میتوان با انتخاب تکنیک مناسب سلولیت را درمان کرده و زیبایی پوست را برگرداند .

### تفاوت چاقی و سلولیت چیست؟

برخی افراد به علت عدم آگاهی این دو عارضه را یکسان میدانند در حالی که اینگونه نیست هرچند بین چاقی و سلولیت شباهت هایی وجود دارد و حتی گاهی این دو مشکل همزمان رخ میدهند ولی این موضوع همیشگی نیست گاهی حتی با وجود اینکه فرد دچار چاقی نشده اما سلولیت رخ میدهد پس سلولیت و چاقی یکی نیستند اما چاقی میتواند یکی از دلایل سلولیت باشد.

در عارضه ی چاقی رژیم غذایی میتواند اثربخش باشد اما این روش در درمان سلولیت تاثیر چندانی نخواهد داشت ، افراد چاق پوستی ناهموار مثل سلولیت ندارند کسانی که دچار چاقی هستند پوستی افتاده دارند ولی کسانی که مشکل سلولیت دارند عموماً سلولیت ها سفت هستند ، افراد چاق بدنی یکدست چاق دارند اما سلولیت تنها در برخی نواحی بدن مشهود است ، چاقی معمولاً بر اثر خوردن غذای زیاد بوجود می آید اما بروز سلولیت اینگونه نیست .

### چرا سلولیت در مردان کمتر مشاهده میشود؟

بطور کل آقایان نسبت به بانوان پوست محکمتری دارند، همچنین بهم ریختگی های هورمونی مثل یائسگی، بارداری و ... که در خانم ها بروز میکند در مردان اتفاق نمی افتد و یکی دیگر از مهم ترین دلایل وجود ۱۰ برابری هورمون تستوسترون آقایان نسبت به بانوان و تمایل ذخیره چربی در بدن آقایان نسبت به بانوان بسیار کمتر است. پس آقایان به نسبت خانم ها بسیار کمتر به سلولیت دچار میشوند.

### هزینه درمان های سلولیت چگونه است؟

این هزینه بسته به نوع تکنیک ناحیه ی مورد نظر، پزشک، تعداد جلسات درمان و ... متغیر خواهد بود و شما میتوانید در جلسه ی مشاوره با پزشک و انتخاب نحوه درمان از هزینه ها نیز مطلع گردید.

