

نقش مو در میزان حساسیت پوست

برمی گردد؛ چراکه در نخستی‌ها یا همان پرمات‌ها، لمس شیوه‌ای مهم در برقراری ارتباط است. ثابت ماندن حساسیت لمسی در بازوها و گونه‌ها به‌طور مستقیم به وجود موهای روییده شده در سطح آن‌ها مربوط می‌شود. موها نه فقط محافظ پوست هستند بلکه مانند آنتن عمل می‌کنند؛ یعنی محرک‌های مکانیکی را حتی اگر نیروی بسیار کمی داشته باشند منتقل می‌کنند.

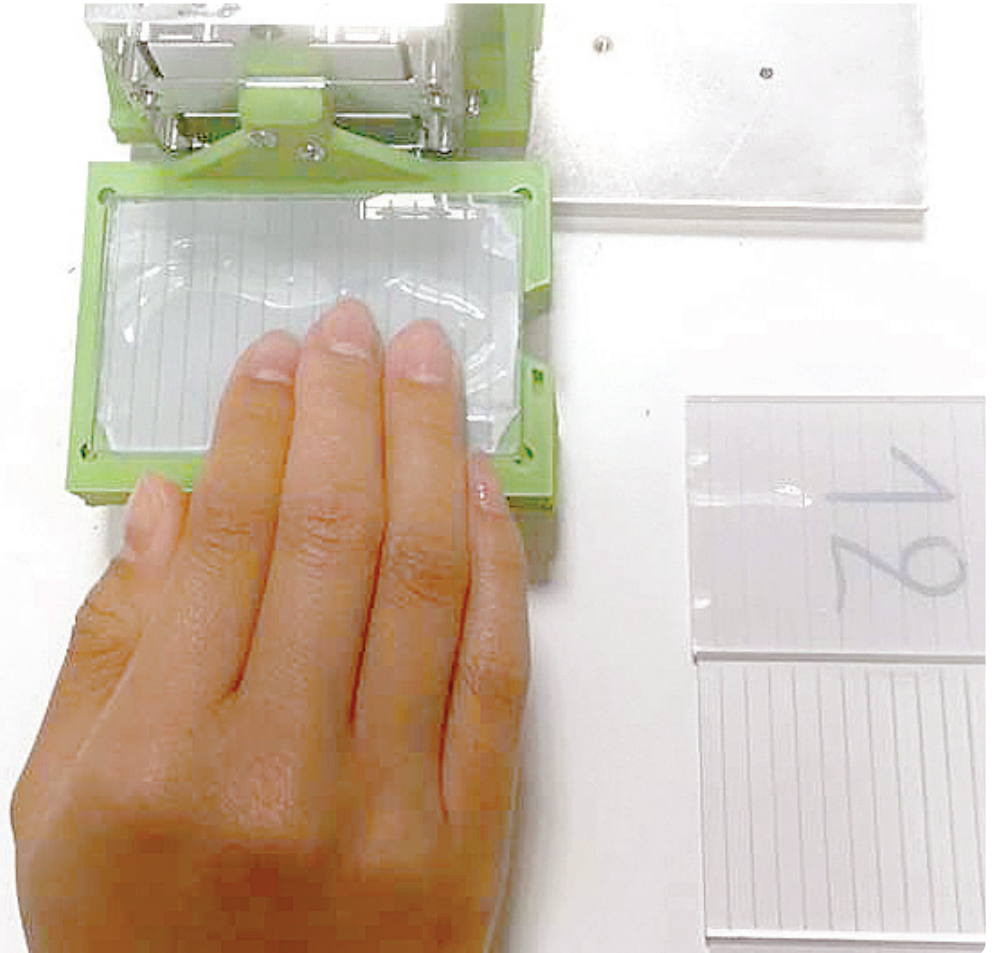
مرکز پژوهش‌های روانشناختی و علوم اعصاب مارسی در فرانسه میزان حساسیت پوست دارای مو و پوست بدون مو نسبت به لمس را روی ۹۶ زن در دهه سنی ۲۰ تا ۷۵ سال آزمایش کردند. این آزمایش روی سه ناحیه از پوست آن‌ها که شامل نوک انگشت اشاره دست راست، بازوی راست و گونه‌ی سمت راست می‌شد انجام شد.

از آن‌ها خواسته شد در حالی که در اتاقی آرام نشسته‌اند و هدفون‌های حذف صدا روی گوش‌های خود گذاشته‌اند، چشمان خود را ببندند و نوک انگشت اشاره دست راست خود را روی ۱۱ بشقاب که هر کدام شیارهایی متفاوتی داشتند بکشند. عرض شیارها بین ۳/۶ و ۴/۸ میلی‌متر متغیر بود. هر کدام از افراد شرکت‌کننده این آزمایش را ۱۳۲ مرتبه انجام داد و به ازای واکنش درست امتیاز گرفت. نتیجه این تست مؤید این بود که هر چه سن انسان بالاتر می‌رود، میزان حساسیت انگشت اشاره در شناسایی فضا از طریق لمس کمتر می‌شود.

در آزمایشی دیگر، ۱۳ نوع مونوفیل‌منت که نیروی کالیبره شده آن‌ها بین ۰/۸ و ۷۵ میلی‌نیوتن بود روی پوست زنان شرکت‌کننده در آزمایش قرار داده شد. آن‌ها باید به محض حس کردن لمس آن را با اشاره به پژوهشگران اطلاع می‌دادند. در صورتی که دو بار پی‌درپی اشتباه می‌کردند آزمایش به پایان می‌رسید و این بدان معنا بود که آن فرد دیگر نتوانسته است به‌طور دقیق محرک را تشخیص دهد.

این یک روش پرکاربرد و اثبات شده برای سنجش حساسیت لمسی است و روی افرادی که دچار نوروپاتی دیابتی هستند انجام می‌شود. این آزمایش نیز نشان داد که با بالا رفتن سن، حساسیت انگشت اشاره در مواجهه با محرک‌های لمسی کمتر می‌شود.

این کاهش حساسیت در گونه‌ها و بازوها مشاهده نشد. در زنان جوان داوطلب به انجام آزمایش، آستانه تشخیص محرک در ناحیه بازو ۵/۶ میلی‌نیوتن و در زنان مسن و پیر نیز به‌طور متوسط ۵/۶ میلی‌نیوتن بود. در مورد حساسیت ناحیه گونه، آستانه تشخیص محرک در جوان‌ترین افراد شرکت‌کننده ۰/۹ میلی‌نیوتن و در پیرترین آن‌ها با اندکی تفاوت ۱/۸ میلی‌نیوتن بود. بر اساس این آزمایش‌ها، پوست گونه‌های صورت در تمامی طول زندگی انسان واکنش زیاد به لمس را حفظ می‌کند و این تعجب‌برانگیز است؛ چون در پوست بدون مو تعداد گیرنده‌های مکانیکی بیشتر است. گیرنده‌های مکانیکی یکی از انواع گیرنده‌های حسی هستند که به فشار مکانیکی به‌عنوان محرک خارجی پاسخ می‌دهند. اگر چه دست‌های ما در لمس کردن نقش مهمی دارند، تحریک ناشی از نوازش را در نقاطی از پوست که دارای مو هستند بیشتر دریافت می‌کنیم. دریافت حسی از طریق حساسیت لمسی پوست با افزایش سن بیشتر می‌شود و دوام آن تا پایان عمر بی‌دلیل نیست چون ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم.



دارد و پیام‌رسان‌های عصبی مثل دوپامین و سروتونین که در ما احساس خوب به وجود می‌آورند به میزان زیادی ترشح شوند.

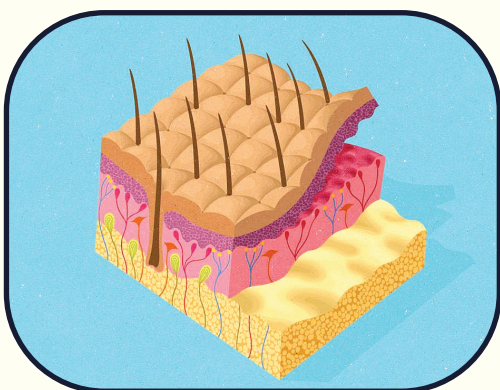
عموم ما تصور می‌کنیم دستگاه حسی و حس لامسه ما مانند بینی‌ها و شنوایی با افزایش سن ضعیف می‌شود اما دانشمندان خبر خوبی برای ما دارند و آن این است که کاهش حساسیت به محرک لمس در اثر بالا رفتن سن فقط در بخش‌هایی از بدن که پوست آن‌ها بدون مو است رخ می‌دهد؛ مانند نوک انگشت اشاره. در حالی که در قسمت‌هایی مثل گونه‌ها و ساعدها که دارای مو هستند این اتفاق نمی‌افتد. به‌عبارتی دیگر، هر چه سن بالاتر می‌رود واکنش دست‌ها و انگشتان ما نسبت به لمس کمتر می‌شود اما انگیزش حس لامسه در بازوها و به‌ویژه گونه‌ها همچنان در حد بالا حفظ می‌شود.

طبق یافته‌های علمی منتشر شده در ژورنال *Frontiers in Aging Neuroscience*، حساسیت لمسی زیاد در گونه‌های انسان که با گذشت زمان کاهش نمی‌یابد به تاریخ فرگشت

موهایی که روی پوست بدن ما می‌رویند ممکن است از نگاه بسیاری از ما نازیبا و آزاردهنده باشند اما از آنجا که بدن ما نیز بخشی از طبیعت است، تمامی اجزاء آن عملکرد از پیش تعیین شده و حساب شده‌ای دارند. موهای بدن ما بی‌دلیل روی پوستمان خودنمایی نمی‌کنند. آن‌ها در حقیقت دوستان ما هستند؛ چون به نفع ما رفتار می‌کنند. برای مثال، با کتری‌ها را از ما دور کرده و نیز کمک می‌کنند جهت وزش باد را تشخیص دهیم. یکی دیگر از نقش‌های مو با حس لامسه ارتباط دارد.

انسان نیز مانند بیشتر نخستی‌های دیگر فوق‌العاده به حس لامسه وابسته است. بدون لمس کردن و لمس شدن هورمون کورتیزول بیشتری در بدن ما ترشح می‌شود که نتیجه آن برهم خوردن تنظیمات دستگاه ایمنی و افزایش فشار خون و ضربان قلب است. برعکس، لمس سبب می‌شود در مغز مواد شیمیایی افیونی (opioids) طبیعی، هورمون اکسی‌توسین که در روابط عاشقانه، تولیدمثل و اتفاقات قبل و بعد از زایمان نقش مهمی

مراقبت از حساسیت لمسی پوست



مطالعات نشان می‌دهند افرادی که در طول زندگی خود در محیط‌هایی با درجات دمای بالا یا برعکس پایین کار می‌کنند یا ناچار هستند در گرما و سرمای شدید روزهای خود را سپری کنند حساسیت لامسه‌ای خود را بیشتر از سایرین از دست می‌دهند. از آنجا که سبک زندگی نادرست علاوه بر سایر اعضای بدن پیامدهای نامطلوبی نیز برای پوست دارد، تغییر سبک زندگی در جلوگیری از این پیامد نامطلوب بسیار تأثیرگذار است.

پوست دارای نوعی از پایانه‌های عصبی به نام گیرنده‌های مکانیکی است که برقراری حس بیولوژیکی لمس پوستی و واکنش طبیعی بدن به گرما را بر عهده دارند. در واقع آن‌ها مانند حسگر لمسی و حسگر حرارتی عمل می‌کنند. پوست همچنین دارای فولیکول‌های مو است که تولیدکننده مو هستند. گیرنده‌های مکانیکی که در چهار نوع مختلف دسته‌بندی می‌شوند در پوست مودار نیز یافت می‌شوند. سلول‌های مو در حلزون گوش حساس‌ترین گیرنده‌های مکانیکی محسوب می‌شوند. به‌طور کلی، گیرنده‌های مکانیکی نسبت به برخی از عوامل محیطی و ناسازگار با آن‌ها آسیب‌پذیر هستند. در نتیجه، به‌عنوان مثال سربازهایی که مجبور هستند در منطقه‌ای بسیار سرد خدمت کنند یا نانوایان که ساعت‌های زیادی را در کنار کتور سوزان به پختن نور مشغول هستند از جمله افرادی به‌شمار می‌آیند که به‌مرور زمان حساسیت لامسه‌ای خود را از دست می‌دهند.

مواردی مثل مصرف نوشیدنی‌های الکلی، مصرف دخانیات و حمام آفتاب گرفتن که از جمله عادات و رفتارهای سبک زندگی نادرست هستند و نیز عوامل خارجی مثل آلودگی به پوست صدمه می‌زنند. متعاقب آن تحریک‌پذیری حس لامسه کاهش می‌یابد و این حساسیت طبیعی و لازم در نهایت از بین می‌رود.