



تاریخ
۷
دی
۱۴۰۱
چهارشنبه

## نقش موثر مرطوب کننده‌ها در جلوگیری از یک بیماری پوستی



این تجزیه و تحلیل شامل بررسی ۱۱ کارآزمایی تصادفی انجام شده بر روی ۳۴۸۳ نوزاد بود. محققان در این مطالعه سه نوع نرم کننده از جمله کرم، امولسیون(ترکیب دو مایع که معمولاً با هم مخلوط نمی‌شوند) و یک نوع نرم کننده ترکیبی را در پیشگیری از درماتیت آتوپیک مقایسه کردند. تجزیه و تحلیل نشان داد که نرم‌کننده امولسیون ممکن است بهترین گزینه باشد. پژوهشگران، نتایج این بررسی سیستماتیک و فراتحلیل نشان می‌دهد که استفاده زودهنگام از نرم‌کننده‌های پوست می‌تواند به‌طور مؤثری از گسترش درماتیت آتوپیک در نوزادان جلوگیری کند. علاوه بر این، در میان سه نوع نرم‌کننده موجود، امولسیون احتمالاً گزینه بهتری در دوران نوزادی برای جلوگیری از گسترش درماتیت آتوپیک است.

## نقش کلیدی مرطوب کننده ها در روتین مراقبت پوستی

مرطوب کننده‌ها نقش مهمی در مراقبت‌های پوستی دارند. مهم‌ترین ویژگی آنها محافظت از پوست در برابر خشکی است.

مجله فرمز می‌نویسد: فرقی نمی‌کند پوستی معمولی، حساس، چرب، مختلط و یا خشک داشته باشید. در هرصورت برای داشتن پوستی سالم و شاداب همواره به یک مرطوب کننده با کیفیت نیاز دارید. پوسته پوسته شدن، خارش، خشکی و خستگی پوست مسائل ناخوشایندی هستند که بسیاری نسبت به برطرف کردن آن‌ها تلاش بسیاری می‌کنند.

**پوست خشک چیست و چه چیزهایی باعث خشکی پوست می‌شود؟**
خشکی پوست یک مشکل متداول است که به دلیل عملکرد سدی ضعیف پوست به وجود می‌آید. در بیماری آگزما نیز شرایط به همین صورت است. با وجود این، حتی آنهایی که پوست عادی یا چرب دارند، اگر در معرض آب و هوای بد و کم رطوبت قرار گیرند، رطوبت پوست‌شان به سرعت خشک می‌شود.

از آنجا که در طول زمستان دما و رطوبت هوا کاهش پیدا می‌کنند مشکل خشکی پوست تشدید می‌شود. سامانه‌های گرمایش خانگی نیز هوا را خشک می‌کند و سبب افزایش سرعت خشک شدن پوست می‌شود.

از سوی دیگر، محرک‌هایی چون صابون‌های نامناسب، شوینده‌ها یا بعضی مواد شیمیایی خاص و همچنین عدم استفاده از کرم مرطوب‌کننده پوست، نقش مهمی در افزایش خشکی پوست دارند.

عوامل مربوط به سبک زندگی مانند استعمال دخانیات، مصرف الکل و کمبود مصرف آب هم می‌تواند باعث خشکی پوست شود. البته به خاطر داشته باشید که معمولاً با افزایش سن تان پوست شما خشک‌تر می‌شود.

**علامت خشکی پوست**

پوست خشک، زبر و پوسته‌پوسته است و این باعث می‌شود وقتی پوست شما رطوبت کافی خود را از دست دهد، دچار پوسته‌ریزی شود. چنین پوستی اغلب سفت و آسیب‌دیده است. با این اوصاف، اگر دچار خشکی شدید شوید، ممکن است پوست شما ترک بردارد و این امر باعث بروز عفونت‌های پوستی شود.
خشکی پوست اغلب باعث خارش می‌شود که بسیار عذاب‌آور است. همچنین وقتی قسمتی از بدن‌تان می‌خارد شما تحریک می‌شوید تا آن را بخارانید که این موضوع باعث آسیب به پوست‌تان می‌شود و خارش بیشتر به سرعت منجر به ایجاد یک حلقه آسیب‌زا به نام سیکل خارش خارانند می‌شود.

**در خرید کرم مرطوب کننده به چه چیزهایی باید توجه کنیم؟**

کرم مرطوب کننده باعث سلامت و انعطاف‌پذیری پوست می‌شوند. بیشتر مردم به نقش مهم مرطوب کننده‌ها در مراقبت پوستی پی برده‌اند. هر چند با وجود اطلاعات فراوان و فروشدگانی که تلاش می‌کنند

## اهمیت استفاده از کرم مرطوب کننده در مراقبت روزانه‌ی پوست

به همین دلیل، این بخش‌ها برای ترمیم خود به رطوبت نیاز دارند که این امر باعث می‌شود سلول‌های جوان‌تر به سطح پوست منتقل شوند. همچنین ماساژی که در هنگام استفاده از لوسیون انجام می‌دهید به تحریک گردش خون و تولید سلول جدید کمک می‌کند.
از سوی دیگر، رطوبت‌رسانی مشکلات پوست را کاهش می‌دهد. برای مثال، مرطوب کننده می‌تواند احتمال بروز خشکی شدید یا چرب شدن آن را کاهش دهد. هر دو مورد برای پوست مضرتند و باعث ایجاد بیماریهای شایع پوست مانند آکنه می‌شوند.

**استفاده از کرم مرطوب کننده چه فوایدی برای پوست شما دارد؟**

یک مرطوب کننده مناسب می‌تواند به جلوگیری و درمان خشکی پوست کمک کند.
می‌تواند از پوست حساس محافظت کند، باعث بهبود رنگ و بافت آن شود و نقایص آن را بپوشاند.

از آنجا که مرطوب‌کننده‌ها، آب را در خارجی‌ترین لایه پوست نگه می‌دارند، به عنوان سدی موقتی برای پوست شما نیز عمل می‌کنند. مرطوب‌کننده‌ها همچنین از لایه بیرونی پوست در برابر اثرات مضر خورشید، باد و عوامل محیطی دیگر محافظت می‌کنند.

**چه موقع و چگونه می‌توان از کرم مرطوب کننده استفاده کرد؟**
معمول‌ترین سؤالی که ممکن است زمان استفاده از یک مرطوب‌کننده به ذهن شما برسد این است که چه زمانی و چگونه از آن استفاده کنید؟ پس از حمام کردن بلافاصله بعد از خشک کردن پوست‌تان، روی آن مرطوب‌کننده بمالید. از آنجا که هنوز پوست رطوبت دارد،

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: تاثیر مرطوب کننده‌ها بر پوست

صفحه

۶

شماره

۳۵۳۸

سال

بیست و هشتم

## سلامت



مرطوب کننده کاملاً در سطح پوست نفوذ می‌کند. هر بار که دست‌های خود را می‌شوید، مرطوب‌کننده را روی دستان خود بمالید.

بعد از تمیز کردن صورت با پاک‌کننده مناسب پوست‌تان، بلافاصله باید مرطوب کننده مناسب استفاده کنید. اگر به مدت طولانی از مرطوب کننده استفاده نکنید، رطوبت کرم می‌تواند همراه با رطوبت طبیعی پوست شما تبخیر شود.

حتی می‌توانید از مرطوب کننده به عنوان زیرساز آرایش استفاده کنید. یک مرطوب‌کننده سبک، آرایش را برای مدت طولانی‌تری نگه می‌دارد.

**اجازه دهید مرطوب کننده جذب پوست شود**

اگر عجله دارید، ممکن است وسوسه شوید و چند مرحله از مراقبت‌های پوستی روزانه‌ی خود را از قلم بیندازید. به هر حال، مهم نیست برای خروج از منزل چقدر زمان دارید، مهم این است که زمانی کافی به مرطوب کننده نوع پوست، سن شما و اینکه آیا از شرایط خاص بعد از مصرف مرطوب کننده ۶۰ ثانیه صبر کنید تا جذب پوست شود.

**از کدام مرطوب کننده استفاده کنیم؟**

تعداد زیادی مرطوب‌کننده در بازار موجود است اما همه محصولات برای پوست شما مناسب نیستند. این مهم است که بر اساس عوامل زیادی مانند نوع پوست، سن شما و اینکه آیا از شرایط خاص پوست مانند آکنه، جوش و آگزما و غیره رنج می‌برید یا خیر، یک کرم مرطوب کننه برای خود پیدا کنید.

برای انتخاب مرطوب کننده مناسب، دستورالعمل‌های زیر را در نظر بگیرید:

**پوست عادی:**

این نوع پوست نه خیلی خشک و نه خیلی چرب است. برای حفظ تعادل رطوبت طبیعی پوست، توصیه می‌شود از مرطوب‌کننده بر پایه آب که سبک و غیرچرب است، استفاده کنید.

**پوست خشک:**

اگر پوستی خشک دارید باید مرطوب‌کننده‌ای انتخاب کنید که رطوبت را به پوست‌تان بازگرداند. بهتر است از مرطوب‌کننده‌ای بر پایه چربی که حاوی مواد مؤثره رطوبت‌رسان است یا محصولاتی بر پایه وازلین استفاده کنید. این محصولات پوست شما را هیدراته نگه می‌دارد.

**پوست چرب:**

آکنه برای افرادی که پوست چرب دارند، یک مشکل شایع است. اگر طبیعت پوست‌تان چرب است، باید مرطوب‌کننده مناسبی را روی آن بمالید. فراموش نکنید که بعد از استفاده از محصولات مراقبت از پوست که می‌تواند باعث از بین بردن چربی و خشک شدن پوست شود، از مرطوب کننده پوست سبک استفاده کنید.

**پوست حساس:**

اگر جزو افرادی هستید که پوستی حساس دارند، باید از مرطوب‌کننده‌ای استفاده کنید که حاوی مواد تسکین‌دهنده مانند بابونه یا آلوئه‌ورا باشد. مطمئن شوید که این محصول حاوی عطر، رنگ یا اسیدی نباشد.

**پوست بالغ:**

با افزایش سن، پوست شما خشک‌تر می‌شود؛ زیرا فعالیت غدد چربی کمتر می‌شود. برای نرم و مرطوب نگه داشتن پوست، از مرطوب‌کننده‌ای بر پایه چربی استفاده کنید که حاوی وازلین و آنتی‌اکسیدان‌هاست. آنتی‌اکسیدان‌ها برای مقابله با مشکلات پوستی مربوط به سن مانند چین‌چروک، خطوط ریز، لکه‌های پیری و … مفیدند.

**نکات کاربردی در استفاده از کرم مرطوب کننده**

## چرا همه افراد باید از کرم مرطوب کننده استفاده کنند؟

دکتر رامین مدرسی

کمک می‌کند.

**۶-کاهش مضرات استفاده مداوم از محصولات آرایشی**

پوست صورت که بیشتر از سایر نقاط در معرض آسیب‌های محیطی قرار داشته و معمولاً به دلیل مصرف محصولات آرایشی و اصلاح صورت، زودتر دچار پیری و عوارض پوستی می‌شود. مصرف مستمر مرطوب کننده ها در سلامت و زیبایی پوست نقشی مؤثر دارد و همچنین روشی برای پیشگیری و درمان چروک دور چشم به حساب می‌آید.

**مشخصات کرم مرطوب کننده خوب**

رنگ و بوی خوبی دارد و از شفافیت خوب و ظاهری کاملاً یک دست برخوردار است.

عدم ایجاد حساسیت و آلودگی میکروبی و قارچی هنگام مصرف

دارای قوام و ویسکوزیته لازم است.

امکان پاک شدن سریع پس از شستشو و عدم ایجاد حس چرب در پوست پس از استفاده

پس از مصرف و ماساژ در پوست سریع جذب پوست می‌شود.

**زمان استفاده از کرم مرطوب کننده**

بعد از شستن صورت بهترین زمان استفاده از مرطوب کننده است. بهتر است ۲ بار در روز یکبار صبح و یکبار شب صورت خود را با شوینده‌ای که مناسب یا نوع پوست شما فرموله شده است، شسته و بعد کرم مرطوب کننده بزنید. پس از حمام رفتن و دوش گرفتن، استفاده از کرم مرطوب کننده به حفظ رطوبت پوست کمک شایانی می‌کند.

**روش استفاده از مرطوب کننده صورت**

پس از حمام کردن بلافاصله بعد از خشک کردن پوستتان، روی آن مرطوب‌کننده بمالید. از آنجا که هنوز پوست رطوبت دارد، مرطوب‌کننده کاملاً در سطح پوست نفوذ می‌کند.

هر بار که دست‌های خود را می‌شوید، مرطوب‌کننده را روی دستان خود بمالید.

بعد از تمیز کردن صورت با پاک‌کننده مناسب پوستتان، بلافاصله باید مرطوب کننده مناسب استفاده کنید. اگر به مدت طولانی از مرطوب کننده استفاده نکنید، رطوبت کرم می‌تواند همراه با رطوبت طبیعی پوست شما تبخیر شود.

حتی می‌توانید از مرطوب کننده به عنوان زیرساز آرایش استفاده کنید. یک مرطوب‌کننده سبک، آرایش را برای مدت طولانی‌تری نگه می‌دارد.

**مضرات کرم مرطوب کننده**

شایع ترین عوارض جانبی مرطوب کننده عبارتند از:

خارش پوست

تحریک حسی یا ذهنی

درماتیت تماسی آلرژیک

کپهر تماسی غیر ایمنولوژیک

درماتیت تماسی تحریک کننده