روزنامه طلوع

تاریخ ۱۷ آبان ۱۴۰۲ چهارشنبه

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

این شماره: کرم آبرسان

صفحه ۶

شماره ۳۷۷۷ سال بیست و نهم

سلامت

۳ دلیل سوزش پوست بعد از استفاده از کرم آبرسان

سایت hiemilie می‌نویسد: دلایل اصلی که ممکن است علت سوزش پوست صورت بعد از استفاده از کرم های آبرسان و مرطوب کننده باشد، را در ادامه برای شما آورده‌ایم و در به سوالاتی مانند؛ چرا آبرسان میزنم صورتم میسوزه، علت سوزش صورت بعد از ابرسان، چرا وقتی کرم میزنم صورتم میسوزه، علت سوزش پوست صورت بعد از کرم زدن، علت سوزش صورت بعد از کرم ضد لک و... را پاسخ داده ایم.

۱- ترکیبات

کرم‌های آبرسان معمولاً شامل ترکیبات مختلف شیمیایی هستند که ممکن است برای بعضی افراد تحریک‌کننده باشند. برخی از این ترکیبات عبارتند از: الکل، اسید سالیسیلیک، فرمالدهید، رتینوئید و... باشد. این ترکیبات معمولا به عنوان یک ماده نگهدارنده و یا ماده ضدعفونی کننده در محصولات پوستی مانند کرم‌های آبرسان به کار می‌رود.

برای شناسایی حضور الکل در کرم آبرسان، باید به برچسب محصول نگاه کرد و به دنبال ترکیبات شیمیایی موجود در محصول باشید. در فهرست مواد، الکل ممکن است با نام‌های مختلفی مانند ethanol، isopropyl alcohol و methyl alcohol ذکر شده باشد.

۲-نوع پوست

نوع پوست هر فرد متفاوت است و برخی از افراد پوست حساسیت بیشتری نسبت به دیگران دارند. پوست خشک و حساس بیشتر به تحریک و سوزش نسبت به پوست چرب و مقاوم دچار این مشکل می‌شود.

۳-عوامل خارجی

عوامل خارجی مانند آفتاب و آلودگی هوا و... نیز می‌توانند باعث تحریک و سوزش پوست شوند. در این موارد استفاده از کرم آبرسان در برخی افراد باعث افزایش حساسیت و سوزش پوست می‌شود.

اهمیت کرم آبرسان در روتین پوستی

استفاده از کرم آبرسان به عنوان یکی از مهمترین محصولات پوستی در بهداشت و زیبایی پوست است. اما برای بعضی از افراد می‌تواند باعث سوزش و تحریک پوست شود. برای جلوگیری از این مشکل، توصیه می‌شود که قبل از استفاده از هر کرم پوستی، آن را روی یک بخش کوچکی از پوست تست کرده و اگر هیچ علائم تحریکی مشاهده نشد، به صورت کامل استفاده کنید.

با توجه به اینکه هر فرد و هر نوع پوستی ممکن است با واکنش‌های مختلفی به کرم‌های آبرسان مواجه شود، برای جلوگیری از مشکلات احتمالی بهتر است قبل از خرید هر محصول پوستی، از مشاوره رایگان و تخصصی امیلی استفاده کنید تا با توجه به نوع پوست شما بهترین محصول به شما معرفی شود.

۵ روش برای جلوگیری از سوزش پوست ناشی از استفاده از آبرسان‌ها

با توجه به اینکه استفاده از کرم آبرسان ممکن است در برخی افراد

منجر به سوزش و تحریک پوست شود، پنج روش برای جلوگیری از سوزش پوست در اثر استفاده از کرم آبرسان به شما معرفی کرده‌ایم.

انتخاب کرم آبرسان مناسب: برای جلوگیری از سوزش پوست، بهتر است از کرم آبرسان با ترکیبات ساده و خالص استفاده کنید. در انتخاب کرم آبرسان، بهتر است از محصولات بدون عطر و ترکیبات شیمیایی شدید مثل الکل و اسید سالیسیلیک خودداری کنید. پیشنهاد میکنیم از محصولات مرطوب کننده و آبرسان فروشگاه امیلی دیدن فرمایید

انجام آزمایش پوستی: قبل از استفاده از کرم آبرسان برای بار اول، بهتر است ابتدا روی یک قسمت کوچک از پوست خود تست کنید و منتظر باشید تا پاسخ پوستی خود را به آن ببینید. اگر پوست شما به خوبی به کرم آبرسان پاسخ داد، می‌توانید از آن در سراسر صورت خود استفاده کنید.

استفاده از کرم آبرسان به میزان کافی: استفاده بیش از حد از کرم آبرسان ممکن است منجر به تحریک پوست شود. برای جلوگیری از سوزش پوست، بهتر است از میزان مناسبی از کرم آبرسان استفاده کنید و نه بیشتر از حد.

پوست را تمیز کنید: قبل از استفاده از کرم آبرسان، بهتر است پوست را به خوبی تمیز کنید. برای این منظور، از یک محصول شستشوی صورت مناسب استفاده کنید تا پوست شما از هرگونه کثیفی و روغن پاک شود و به خوبی آماده جذب کرم آبرسان شود.

استفاده از ماسک پوستی: برای کاهش تحریک پوست و سوزش ناشی از استفاده از کرم آبرسان، می‌توانید از ماسک پوستی استفاده کنید. برای تهیه ماسک پوستی، می‌توانید از مواد طبیعی مانند آووکادو، عسل، آلوئه ورا، ماست و یا گیاهان دارویی مانند چای سبز، آویشن و نعناع استفاده کنید. این مواد طبیعی می‌توانند به پوست آرامش دهند و سوزش را کاهش دهند.

در نهایت، اگر با وجود رعایت این روش‌ها، سوزش پوست شما همچنان ادامه دارد، بهتر است از استفاده از کرم آبرسان خودداری کنید و به جستجوی راهکارهای دیگر برای مراقبت از پوست خود بپردازید. همچنین، اگر علائم تحریک پوست شما شدید تر می‌شوند، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

نکات مهمی که درنحوه انتخاب بهترین کرم مرطوب کننده صورت باید بدانید

سایت لافارر می نویسد" فرقی نمی‌کند پوستی معمولی، حساس، چرب، مختلط و یا خشک داشته باشید. در هر صورت برای داشتن پوستی سالم و شاداب همواره به یک کرم مرطوب کننده با کیفیت نیاز دارید. پوسته پوسته شدن، خارش، خستگی و خشکی پوست مسائل ناخوشایندی هستند که بسیاری نسبت به برطرف کردن آن ها تلاش بسیاری می‌کنند. تا حدی می توانیم ژن‌ها را مسئول این اتفاق بدانیم با این حال کارهای زیادی هم وجود دارد که می‌توانیم برای بهتر شدن پوست انجام دهیم، مانند دنبال کردن یک برنامه روتین مراقبت از پوست که شامل استفاده از کرم مرطوب کننده صورت باشد:

چه عواملی باعث خشکی پوست می‌شوند؟

صورت شما به صورت طبیعی چربی یا سبوم تولید می‌کند که البته مقدار آن در افراد مختلف متفاوت است. وجود مقداری سبوم برای پوست‌تان ضروری است چرا که به حفظ رطوبت، نرمی و صافی آن کمک می‌کند. اما توجه داشته باشید که میزان بالای آن باعث به وجود آمدن جوش و لک می‌شود. با این حال تمیز کردن بیش از اندازه، هنگام شستشوی صورت و یا دست‌ها باعث از بین رفتن سبوم و در نهایت خشکی پوست می‌شود.معمولاً خشکی پوست زمانی اتفاق می افتد که پوست فاقد چربی، رطوبت و یا هر دو باشد. هنگامی که پوست تیره و کدر می‌شود، احساس نامطلوبی دارید و چروک‌های ریزی را مشاهده می‌کنید که نشان دهنده‌ی خشکی پوست شماست. در صورتی که پوست‌تان تیره باشد هنگام خشکی صورت، رنگ پوستتان حالت گچی یا خاکستری پیدا خواهد کرد.

در زمستان و هنگامی که هوا بیش از حد خشک می‌شود، بیشتر از زمان‌های دیگر این خشکی را تجربه می‌کنید. حتی اگر روتین تمیز کردن صورت را به طور کامل انجام دهید، عوامل محیطی زیادی مانند پایین بودن میزان رطوبت و جریان هوای گرم باعث ایجاد خشکی می‌شوند.

در بعضی از موارد خشکی پوست باعث ترک خوردگی و خون‌ریزی، خارش پوست و ایجاد بثورات جلدی می‌شود. این موارد معمولاً مرتبط با بیماری‌های پوستی مانند انواع اگزما و انواع پسوریازیس هستند.

انتخاب مرطوب کننده مناسب با پوست شما

مرطوب کننده صورت با تأمین مقدار آب مورد نیاز برای پوست و استفاده از چربی برای حفظ رطوبت موجود، مانع خشکی پوست می‌شوند. بنابر توصیه‌ی آکادمی پوست آمریکا بعد از شستشوی صورت با پاک کننده مناسب و خشک کردن آرام آن، از مرطوب کننده استفاده کنید. مرطوب کننده ها اغلب به شکل لوسیون، روغن و کرم موجود هستند. همانند انتخاب پاک کننده‌های صورت، مرطوب کننده‌ای متناسب با نوع پوست خود انتخاب کنید چرا که پس از مدتی متوجه خواهید شد که آیا مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید نیازهای پوستتان را برطرف می‌کند یا نه. معمولاً مرطوب کننده‌ای که مناسب پوست‌تان نباشد، پس از مصرف هم، احساس خشکی نامطلوب را از بین نمی‌برد و یا اینکه باعث سوزش پوست‌تان می‌شود.

مرطوب کننده مخصوص پوست چرب

با اینکه پوست چرب، نسبت به انواع دیگر پوست ها رطوبت بیشتری را حفظ می‌کند؛ با این حال همچنان نسبت به سرما، شرایط آب و هوایی سخت، باد و محیط های خشک در ماه های گرم سال، حساس است.

برای به حداقل رساندن احساس سنگینی و براقی غیر عادی پوست از مصرف روغن‌هایی مانند روغن نارگیل اجتناب کنید. بنابراین از کرم مرطوب کننده پوست چرب که فاقد چربی و حاوی اسید هیالورونیک و گلیسرین است، استفاده کنید.

مرطوب کننده مخصوص پوست خشک

افراد مبتلا به بیماری هایی مانند اگزما بیشتر از بقیه پوستی خشک دارند؛ اما گاهی اوقات شدت این خشکی به حدی است که چندین بار در روز استفاده از مقدار زیاد مرطوب کننده هم کافی نیست. لوسیون‌ها و مرطوب کننده های حاوی شی‌باتر، روغن جوجوبا و یا روغن نارگیل برای پوست های خشک مناسب هستند.

اگر طرفدار چنین مرطوب کننده هایی نیستید از کرم مرطوب کننده پوست خشک با روغن های بیشتر استفاده کنید. برای پوست های خیلی خشک استفاده از مرطوب کننده هایی که حاوی ترکیبات اوره، اسید لاکتیک، اسید هیالورونیک، دایمتیکون، لانولین یا روغن معدنی هستند، توصیه می شود.

مرطوب کننده مخصوص پوست حساس

پوست های حساس دقیقاً همانند پوست افراد مبتلا به اگزما و پسوریازیس، عملکرد ایمنی ضعیفی دارند. این بدان معنا است که این نوع پوست توسط مواد موثره و اسانس های خاص در مرطوب کننده ها تحریک می شوند(حتی اگر برچسب "طبیعی" برروی آنها درج شده باشد). کرم مرطوب کننده پوست حساس که بدون بو، هیپوآلرژنیک (حساسیت‌زایی پایین) و حاوی آلوئه ورا یا گیاه بابونه است، عملکرد بهتری دارد. از مصرف کرم مرطوب کننده صورت که حاوی ترکیبات ضد پیری مانند آلفا هیدروکسی اسید، رتینوئیدها و بتا هیدروکسی اسید اجتناب کنید.

مرطوب کننده مخصوص پوست معمولی

پوست معمولی نه خیلی خشک است و نه خیلی چرب و در واقع بهترین نوع پوست به حساب می آید. برای پوست معمولی از مرطوب کنندهٔ دارای pH خنثی، سبک و غیر چرب استفاده کنید. بیشتر مرطوب کننده‌هایی که برای پوست معمولی ساخته می شوند حاوی روغن های سبک یا حاوی ترکیبات سیلیکونی، مانند سیکلومتیکون هستند.

مرطوب کننده مخصوص پوست مختلط

پوست مختلط در اطراف گونه ها، نرمال و در پیشانی و نواحی اطراف بینی که به عنوان منطقه T شناخته می شود، چرب است. احتمالاً در منطقه T به مرطوب کننده اضافی احتیاج ندارید اما برای مناطق دیگر مانند گونه ها، چانه ها و طرفین فک باید از مرطوب کننده های قوی و با دوام استفاده کنید. همانند کرم مرطوب کننده صورت مخصوص پوست های معمولی، برای پوست های مختلط نیز می توان از مرطوب کننده های سبک، دارای pH خنثی و غیر چرب استفاده کرد.

آیا باید محصولات مراقبت از پوست را روی صورتتان حس کنید؟

سایت آرومیس می‌نویسد: این سخنی است که از تک تک دوستانم زمانی که محصولات مراقبت از پوستشان را توصیف می کنند می‌شنوم: «آره، دوستش دارم! در واقع، یک جورهایی پوستم را می‌سوزاند ، اما فکر می‌کنم که حالت خوبی است» !!!؟؟

به این خاطر که زمانی مردم از مراجعه به متخصصین امراض پوستی خودداری می‌کردند و خودشان محصولات پوستی خریداری می‌کردند، یک تصور غلط به وجود آمد و پذیرفته شد، این که یک محصول درست عمل نمی‌کند مگر اینکه احساس کنید دارد کاری روی پوستتان انجام می‌دهد؛ یعنی حس سوزش، گرما، خارش، سفت شدن، سوختن و غیره.

اما، حقیقت کوچک بامزه این است که، این تصور، کاملا، تماما و صددرصد اشتباه است. محصولات مراقبت از پوست شما نباید هیچ تاثیر حسی ایجاد کنند. واقعا هیچ حسی. پزشک متخصص امراض پوستی، Mona Gohara در دانشگاه ییل می‌گوید: «اگر شما بعد از استفاده از هر چیزی روی پوستتان، بلافاصله تأثیر خاصی احساس کردید، این بدان معنی است که شما دارید لایه ی محافظ پوستتان را دچار اختلال می‌کنید.»

اینجا همان جاییست که چپ چپ نگاه می‌کنید ، اما این کار را نکنید. چراکه من می‌دانم مفهوم سر به سر لایه ی محافظ پوست گذاشتن، علمی و گیج کننده به نظر می‌رسد و نادیده گرفتن آن آسان است، اما این دلیل ریشه ای تقریبا تمامی مشکلات پوستی ای است که ممکن بود داشته باشید، از جمله چین و چروک، قرمزی، برجستگی‌های پوستی، جوش و سوزش. پس واقعا مهم است که به صورتتان توجه کنید.

دکتر Gohara می‌گوید: « لایه ی محافظ پوست شما مانند یک دیوار آجری و ملاتی است، که رطوبت را داخل و محرک ها را بیرون نگه می‌دارد. اما وقتی شما از محصولی استفاده می‌کنید که برای پوست شما بیش از حد قوی است، دیوار سوراخ می‌شود و می شکند، پس تمامی رطوبت خشک می‌شود، و تمامی محرک ها وارد می‌شوند.» نتیجه چیست؟ یک صورت جوشی، قرمز، ملتهب، تاول زده، خشک، کدر و پوسته پوسته.

شاید همه ی این علایم با هم ظهور نکنند، اما به آرامی و به تدریج در طول زمان پوستتان حساس تر و تحریک پذیرتر خواهد شد (اگرچه حقیقتا برای شما به عنوان کسی که برای یک مدت طولانی از یک محصول قوی و مضر استفاده کرده است، در نهایت تمامی علایم با هم ظهور خواهد کرد).

دکتر Gohara می‌گوید: « مردم فکر می کنند هرچیزی باید "تاثیر حسی" ایجاد کند، و گرنه مؤثر نیست. اما آنچه حس می کنید علامت درخواست کمک پوست است.» آن علامت درخواست کمک، اغلب به بی ضرری احساس بد تمیزی بیش از حدیست که پس از شستن صورتتان به وجود می‌آید. که نشان دهنده ی یک پوست خراب است.

او می‌گوید: « عجیب است که خیلی از مردم متوجه نیستند که شوینده صورتشان حاوی همان موادی است که در صابون جامد و مایع هم هست. ماده ی اصلی سازنده ی صابون جامد سدیم لاریل سولفات است، یک پاک کننده ی بسیار قوی که چربی های طبیعی و ضروری پوست شما را از بین می برد و با این حال خیلی از شوینده های پوست آن را دارند.»

در حقیقت این مسئله آنقدر عادی است که حاضرم شرط ببندم حتی پاک کننده ی مرغوب، گران و مورد علاقه تان هم در لیست مواد اولیه اش اس ال اس (سدیم لاریل سولفات) دارد. Gohara می‌گوید:

«اگر صورتتان را بشویید و خشک کنید و ده دقیقه آن را به حال خود بگذارید، باید همچنان کاملا مرطوب به نظر برسد، بدون هیچ کشیدگی، خشکی و یا درخششی».

خوب، اگر به طور کلی چیزی احساس کنید (وقتی پوستتان را لمس می کنید نباید هیچ حس قابل توضیحی داشته باشد، حتی اگر مثل من طبیعتا پوست خشکی دارید)، پس شما دارید از یک پاک کننده ی قوی استفاده می‌کنید، حتی اگر در خودش اس ال اس نداشته باشد.

آیا همه ماسک ها برای انواع پوست مفیدند؟

یک پوست خراب کن اعظم دیگر: ماسک ها. نگران نباشید، من در مورد ماسک های ورقه ای مورد علاقه تان صحبت نمی‌کنم، بلکه در عوض در مورد ماسک های خاک رس و زغال چوبی صحبت می‌کنم که حیات را از پوستتان بیرون می کشد.

Gohara می‌گوید: «اگر پوست واقعا چربی دارید من مخالف استفاده از این گونه ماسک ها نیستم، چراکه عملکرد آن ها در جذب کردن چربی اضافی پوست عالی است، اما آن ها برای کسانی که پوست خشک یا حساس دارند بیش از حد قوی و مضر هستند».

و ماسک های سیاه لایه برداری که سرتاسر اینستاگرام می بینید؟ فراموشش کنید. او می‌گوید: «بیشتر آن ها فقط بالاترین لایه پوستتان را می‌کنند، که می‌تواند واقعا مضر باشد، و درواقع هیچ کاری برای جوش های سرسیاه تان نمی کنند».

مطمئن هستم که الان احساس می‌کنید شخصا مورد حمله قرار گرفته‌اید، پس اجازه بدهید بگویم که آسیب وارده به پوستتان تماما تقصیر شما نیست.

بسیاری از محصولاتی که ما با استعمال آن ها بزرگ شدیم (مثلا شوینده های ضد جوش صورت) به عنوان «پاک کننده» و «طراوت دهنده» و «انرژی بخش» تبلیغ می‌شدند، که باعث می‌شد همه باور کنند که محصولات خوب در واقع باید کمی پوستتان را درب و داغان کنند، یا حداقل، حس خاصی ایجاد کنند.

اگرچه، در واقعیت همه ی این ها تاثیر جانبی تبلیغات است. دکتر Gohara می‌گوید: «مراقب هر چیزی که به شما وعده خنک‌کنندگی، طراوت و انرژی بخشی و یا هر لغت سر زبان افتاده ی دیگری می دهد باشید. نه تنها آن تاثیرات، نتیجه ی مواد اولیه ی مضراند، بلکه حتی می‌توانند عوارض جانبی که باید بهشان توجه کنید را نیز پنهان کنند، مثل سوزش یا خارش.

از هر بسته بندی که رویش مرکبات (اسانس میوه) دارد دوری کنید، چون هرچه که در آن بطری باشد به طور خودکار برای پوست هر شخصی بسیار مضر خواهد بود.»

همه چیز را فهمیدید؟ خوب است. اگر حالا کاملا از ترس، در استفاده از هر چیز روی پوستتان عاجز شدید، نترسید. دکتر گوهارا می گوید: «تا زمانی که دقت کنید پوستتان در حین و بعد از استفاده از محصول چه حسی پیدا می‌کند، خواهید فهمید چه چیزی برایتان مناسب است و چه چیزی مناسب نیست.»

اگر می خواهید خیلی خارق العاده باشید، به برچسب محصولات مورد نظرتان نگاهی بیاندازید و هرچه را که حاوی سدیم لاریل سولفات است کنار بگذارید- یا درعوض به عنوان بدن شوی و یا ژل اصلاح از آن استفاده کنید، چرا که فقط به صورتتان آسیب می رساند. و لطفا، به عشق همه ی چیزهای زیبا، این پیام را به دیگران برسانید، تا بتوانیم رسما عبارت: « در واقع، یک جورهایی پوستم را می‌سوزاند ، اما فکر می‌کنم که حالت خوبی است» را از عالم وجود ریشه کن کنیم.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲ فرعی از ۴۱۷۶ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای ابراهیم یزدانپناه فرزند علی اصغر با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ۲ دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۲ فرعی از ۴۱۷۶ واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۱۲۸۷۳۵-۱۳۹۸/۱۲/۱۹ دفتر ۱۱۶ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته ذیل ثبت ۱۴۰۲۲۰۳۱۱۰۰۲۰۰۳۴۴۰ بنام آقای ابراهیم یزدان پناه ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۸۹۴۷۸۶ الف ۱۴۰۱ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۴۲۱۳۶ ۵۱۱ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی مفقودی

برگ سبز سواری پراید جی ال ایکس به رنگ سفید- روغنی مدل ۱۳۸۹ به شماره موتور ۳۸۷۲۴۰۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۷۰۰۸۴۸ به نام محسن دستخوش به شماره ملی ۵۴۷۹۵۵۵۷۶۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۲۱۳۹

آگهی مفقودی

کارت سواری پراید جی تی ایکس ای مدل ۸۸ رنگ نقره ای متالیک به شماره موتور ۳۰۴۹۲۴۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۳۱۵۹۸۷ به نام امراله شیرزاده به کدملی ۲۳۷۲۳۳۰۰۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۲۱۴۰