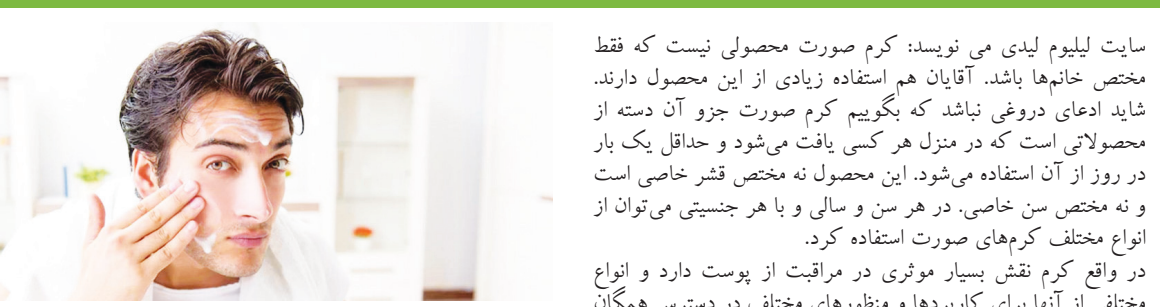




تاریخ
۱۸
آبان
۱۴۰۲
پنجشنبه

هر چیزی که باید درباره گرم های آرایشی و مراقبتی صورت بدانید



نیز هستند. همچنین این افراد زودتر از دیگران دچار چین و چروک می‌شوند. این افراد باید کرم صورت نرم‌کننده استفاده کنند. باید از محصولاتی استفاده کنند که بتوانند رطوبت از دست رفته پوست را به آنها برگردانند. افراد دارای پوست خشک باید به طور مرتب صبح و شب از کرم‌های آبرسان بهره ببرند. همچنین از محصولاتی که دارای الکل، عطر و اسانس هستند باید دوری جویند.

پوست چرب:

پوست چرب معمولا مستعد جوش و آکنه است و معمولا به علت وجود چربی، براق است. منافذ پوست این افراد بزرگتر است و به راحتی دیده می‌شود. محصولاتی که برای پوست چرب تولید می‌شود زیاد است؛ اما باید دقت کرد که این محصولات خیلی پوست را دچار خشکی نکند.

باید پوست چرب کنترل شود و به صورت ملایم لایه برداری شود؛ زیرا تولید چربی در پوست می‌تواند به دلیل پوست‌های مرده باشد. پس بهتر است برای این نوع پوست از کرم‌های ملایم لایه بردار استفاده شود. همچنین از کرم صورت مرطوب کننده فاقد چربی باید بهره جست.

پوست ترکیبی:

این نوع پوست‌ها در برخی قسمت‌ها چرب، در برخی قسمت‌ها خشک و در برخی نقاط نیز معمولی هستند. این نوع از پوست رایج ترین نوع در بین افراد است. در این نوع معمولا پیشانی، بینی و چانه (ناحیه تی زون) چرب تر از دیگر نقاط هستند. مراقبت از پوست ترکیبی به مراتب سخت‌تر است. این افراد بهتر است به سراغ محصولات طبیعی بروند. از کرم‌ها و آبرسان های استفاده کنند که دارای عصاره مواد طبیعی مثل خیار، چای سبز و بابونه باشند. این مواد در عین اینکه می‌توانند رطوبت پوست را تامین کنند، از تحریک پوست جلوگیری کرده و آرامش بخش پوست هستند.

پوست حساس:

به‌طور کلی هر کدام از انواع پوست‌هایی که ذکر شد، می‌توانند جزو پوست‌های حساس نیز قرار بگیرند. این نوع پوست معمولا قرمز و ملتهب بوده و نمی‌تواند از خیلی از محصولات آرایشی استفاده کند.

چرا که ممکن است به آنها حساسیت های زیادی داشته باشند. این نوع پوست نیز باید از محصولات طبیعی، بدون الکل و اسانس استفاده کنند. عصاره‌های طبیعی آلوئه‌ورا و بابونه برای پوست حساس مناسبند.

انواع کرم‌های تقویت کننده پوست

همانطور که سن بالا می‌رود، پوست چرب و ترکیبی تبدیل به یک پوست خشک می‌شود و تولید کلاژن کم و در نهایت متوقف می‌شود. بنابراین ممکن است شما در ابتدای جوانی نیاز چندانی به محصولات تقویت کننده پوستی نداشته باشید. اما زمانی که سن انسان بیشتر می‌شود نیاز به این محصولات نیز بیشتر می‌شود. بنابراین محصولات زیادی به منظور تقویت پوست تولید می‌شوند که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

کرم‌های ضد چروک و جوانساز: این نوع از کرم صورت، پوست را تحریک می‌کند تا کلاژن‌سازی کند. بسیاری از این کرم‌ها نیز به روند بازسازی طبیعی پوست سرعت می‌بخشند. به طور کلی این محصولات اثربخشی آنتی اکسیدان‌ها را درون پوست افزایش داده و یا غدد پوستی را تحریک می‌کنند تا چربی پوستی و یا سبوم کافی تولید کنند.

کرم ضد لک : این کرم‌ها شامل ویتامین سی، ترکیبات هیدروکینون و ترکیبات دیگر است. زمانی که این کرم روی پوست زده می‌شود باعث می‌شود تا پوست رنگ‌سازی مازاد را متوقف کند و به رنگ طبیعی خویش بازگردد. بنابراین لک‌ها از روی پوست از بین می‌روند و همچنین مانع بروز لک های جدید می‌شود.

کرم سفت کننده : این محصولات حاوی موادی هستند که می‌توانند یک روی پوست اثر بالا کشیدن و قوام دهی ایجاد کنند. بنابراین برای افرادی که رژیم گرفته اند مناسب است و پوست احساس منسجم شدن پیدا می‌کند.

کرم لیفتینگ: این کرم صورت نیز از پلیمرهای دریایی و مواد گیاهی با تاثیر بالا تشکیل شده‌اند. این مواد باعث می‌شود تا پوست محکم شده و از افتادگی آن جلوگیری می‌کند. این کرم تاثیر سریعی دارد و بعد از چند دقیقه پوست را جوان‌تر نشان می‌دهد. در طولانی مدت نیز بر اثر افزایش کلاژن می‌تواند باعث استحکام پوست شود.

انواع کرم های پوست و تأثیرات آن

دکتر حسین احمدی



بسیاری از موارد باعث سردرگمی مصرف کنندگان می‌شود و آنها را با این سوال مواجه می‌کند که کدام یک از این کرم‌ها برای پوست مناسب‌تر و اثربخش‌تر است.

برای یافتن پاسخ متخصصین پوست را مورد سوال قرار می‌دهند. در این جا سعی بر آن می‌باشد که به‌طور ساده و خلاصه اصول کلی در مورد استفاده از این کرم‌ها شرح داده شود. قبل از هر چیز بایستی توجه داشت قیمت فرآورده‌های پوستی همیشه با کیفیت آن فرآورده مرتبط نیست به این معنی که الزاما کرم‌های با قیمت‌های بالاتر مرغوب‌تر و موثرتر نمی‌باشند و گاهی کرم‌های با قیمت‌های پایین‌تر اثر مطلوب‌تری ایجاد

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر انواع کرم های پوستی

صفحه
۶
شماره
۳۷۷۸
سال
بیست و نهم

سلامت



و لک و سرطان های پوستی شوند.

پزشکان براساس نوع پوست بیمار معمولا انواعی از این کرم‌ها را برای بیماران تجویز می‌کنند. نقش ضدآفتاب در پوست را می‌توان به نقش زدن مسواک و خمیر دندان در پیشگیری از پوسیدگی دندان تشبیه نمود. همچنانکه در مورد زدن مسواک نوع خمیر دندان از درجه چندم اهمیت قرار دارد، در مورد ضدآفتاب نیز آنچه مهم است استفاده از ضدآفتاب به میزان کافی می‌باشد و از لحاظ اثربخشی و میزان محافظت در برابر آفتاب، ضدآفتاب‌ها تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند.

به عنوان مثال برخلاف تصور رایج ضدآفتاب با SPF=۹۰سه برابر ضدآفتاب با SPF=۳۰ محافظت ایجاد نمی‌کند و این تفاوت در حد ۳-۲ درصد می‌باشد. بنابراین از ضدآفتاب‌ها اثربخشی و محافظت بیشتری از سایر انواع نخواهد داشت.

نکته دیگر این می‌باشد هر چند ضدآفتاب هایی مخصوص دور چشم در بازار وجود دارد، اما می‌توان از ضدآفتاب های معمولی نیز برای این ناحیه استفاده کرد به شرط این که کرم وارد مخاط چشم نگردد.

۳- کرم های مرطوب کننده

این کرم‌ها برای برطرف کردن خشکی پوست کاربرد دارند و از آنجایی که خشکی پوست می‌تواند باعث مشکلاتی مانند احساس ناخوشایند، خارش، سوزش و آگزماهای پوستی شود بنابراین استفاده از این کرم‌ها بخصوص در افراد دارای مشکل خشکی پوست توصیه می‌شود. بهتر است این کرم‌ها موقعی مصرف شود که پوست با آب مرطوب شده باشد.

کرم های پوستی و تأثیر آن بر پوست

دکتر جمال الدین حسین زاده



محدودی را در کاهش چینهای ریز یا لکه های پوستی داشته باشند این کرم‌ها تاثیری بر روی چینهای عمیق یا چینهای ناشی از حرکت (مانند چین خنده یا خط اخم)ندارند. بهتر است این کرم‌ها نیز توسط پزشکان تجویز شوند.

کرم های دور چشم

در فرآوری این کرم‌ها معمولا از ترکیت مرطوب کننده ،لایه بردار و گاهی ضد آفتاب استفاده میشود.تصوری که در سطح جامعه تبلیغ میشود اینست که استفاده از کرمهای دور چشم میتواند باعث از بین بردن چینهای دور چشم شود و یا توصیه به استفاده از این کرمها از سن خاصی میشود. اما واقعیت اینست در مورد میزان اثر بخشی این کرمها اطلاعات کم است .

با توجه به اثرات مرطوب کنندگی این کرمها، میتواند اثرات موثقی در ظاهر پوست این ناحیه ایجاد کنند و به خصوص افراد با پوست خشک میتوانند از اثرات مرطوب کنندگی آنها راضی باشند.اما از آنجاییکه مکانیسم اصلی ایجاد چین و چروک دور چشم انقباض عضلات و حرکات این ناحیه است و اصولا کرمها تاثیری روی عضلات ندارند بنابراین ، کرمهای دور چشم تاثیری روی چینهای عمیق این ناحیه ندارند.همچنین هیچ تاثیری بر روی پف چشم و یا تیرگی دور چشم نیز ندارند.

کرم های ضد چروک

همانگونه که اشاره شد ، به لحاظ علمی کرمهای لایه بردار میتوانند در دراز مدت چینهای ظریف را به میزان محدودی کاهش دهند.اکثر کرمهای ضد چروک حاوی کرمهای لایه بردار و یا آنتی اکسیدان هستند. این کرمها در درمان چینهای عمیق موثر نیستند و برای درمان این چینهای بایستی از سایر روشهای درمانی غیر از کرمها استفاده نمود.

کرم های تقویتی و مغذی

از لحاظ علمی تعریفی برای کرمهای تقویتی یا مغذی پوست وجود ندارد.تغذیه و مواد لازم برای پوست مانند سایر ارگانها بایستی به صورت خوراکی تامین شود نه موضعی

کرم های روز و شب

معمولا شرکتها از کرمهای حاوی ضد آفتاب و مرطوب کننده به عنوان کرم روز و از مواد لایه بردار و مرطوب کننده برای کرمهای شب استفاده میکنند. اما این نامها بیشتر باعث سردر گمی مصرف کنندگان میشوند .

کرم های پرکننده

در حال حاضر هیچ نوع کرمی وجود نداد که خاصیت پر کنندگی پوست را داشته باشد. چربی زیر پوستی و کلاژن پوست که با افزایش سن کاهش میابد به صورت موضعی از سد پوست عبور نمیکند و در صورت نیاز به پر شدن پوست مواد پرکننده بایستی به صورت تزریقی وارد پوست شوند بنابراین این کرمها تنها جنبه تبلیغاتی دارند

کرم های لیفتینگ و سفت کننده

به لحاظ علمی کرمها تاثیری بر روی لیفتینگ و شلی پوست ندارند و به این مفلور بایستی از سایر روشهای درمانی استفاده نمود.بنا براین توصیه میشود پول خود را با استفاده از این کرمها هدر ندهید.

کرم های ضد ترک پوست

ترک‌هایی که در پوست در دوران بارداری خانمها و یا پس از افزایش وزن ایجاد میشوند در اثر کشیدگی پوست بوجود می‌آیند.روشهای مختلفی از جمله لیزر برای درمان این ترک‌ها به کار برده شده که متأسفانه اکثرا نامید کننده است. اثبات نشده است که کرم‌ها نقشی در درمان یا حتی پیشگیری از این ترک‌ها داشته باشند.

کرم های دروغین

سود سرشار ناشی از تجارت کرم‌ها باعث شده است که افراد سود جو با ترفند های مختلف در صدک کسب حداکثر بهره برداری مادی از این تجارت برآیند .در این میان استفاده از کانالهای ماهواره ای و اخیرا کانالهای تلویزیونی صدا و سیما از روشهای معمول و متأسفانه موثر در حصول هدف آنان است.

خواهند کرد. نکته بسیار مهم دیگر اینست که اصولا میزان اثربخشی فرآورده های موضعی در حیطه زیبایی بیشتر محافظتی و پیشگیری است نه درمانی و تغییر پوست. به عبارت دیگر اثربخشی کرم‌ها در حیطه زیبایی بسیار محدود موقت و قابل چشم پوشی است و به همین علت است که اکثر مصرف کنندگان به هدفشان در استفاده از کرم‌ها نمی‌رسند.

در اینجا به بعضی از انواع کرم های پوستی و اثربخشی آنان اشاره می‌گردد.

انواع کرم های پوستی :

۱- محصولات آرایشی

این کرم‌ها و محصولات جنبه پوششی و آرایشی دارند. اثر درمانی و پیشگیری معمولا ندارند. پزشکان در تجویز این نوع کرم‌ها نقشی ندارند. اکثرا در فروشگاه‌های لوازم آرایشی و بهداشتی عرضه می‌شوند. استفاده از آنها براساس سلیقه و فرهنگ مصرف کنندگان متفاوت است. با توجه به وجود انواع تقلبی آنها در بازار بایستی از اصالت آنها مطمئن بود و به وجود برچسب هولوگرام و شماره ثبت وزارت بهداشت بر روی آن دقت کرد و آنها را از مراکز توزیع مجاز تهیه نمود.

۲- کرم های ضدآفتاب

رواقع در بین محصولات پوستی آنچه که بیش از همه در مورد استفاده از آن برای عموم توافق وجوددارد کرم های ضدآفتاب است. این کرم‌ها مانع اثرات دراز مدت نور آفتاب بر روی پوست می‌شود بنابراین می‌توانند باعث پیشگیری از پیری پوست، ایجاد چین و چروک

معمولا پزشکان و متخصصین پوست در مورد کرمهای مناسب برای پوست مورد سوال واقع میشوند.دغدغه بسیاری از افراد بخصوص بانوان اینست که از کرمهای مناسب و موثر برای پوست استفاده کنند.

در بازار وسیع و پرسود تجارت کرمهای پوستی حجم عظیمی از تبلیغات گسترده در مورد کرمها و نیز تنوع بیش از اندازه ای از این کرمها با نامهای مختلف ،مارکهای گران قیمت،بسته بندیهای شکیل،ادعاهای فریبنده وجود دارد.

تقاضای موجود برای مصرف این کرمها و عرضه متنوع محصولات در بسیاری از موارد باعث سردرگمی مصرف کنندگان می‌شود و آنهارا با این سوال مواجه میکند که کدامیک از این کرمها برای پوست مناسب‌تر و اثربخش‌تر میباشد.وبرای یافتن پاسخ متخصصین پوست را مورد سوال قرار میدهند.

در اینجا سعی بر آنست به‌طور ساده و خلاصه اصول کلی در مورد استفاده از این کرم‌ها شرح داده شود.قبل از هر چیز بایستی توجه داشت قیمت فرآورده های پوستی همیشه با کیفیت آن فرآورده مرتبط نیست به این معنی که الزاما کرمهای با قیمت های بالاتر مرغوب‌تر و موثر تر نمیشاند . وگاه کرمهای با قیمت های پایینتر اثر مطلوبتری ایجاد می‌کنند.نکته بسیار مهم دیگر اینست که اصولا میزان اثر بخشی فرآورده‌های موضعی در حیطه زیبایی بیشتر محافظتی و پیشگیری است نه درمانی و تغییر پوست.

به عبارت دیگر اثر بخشی کرمها در حیطه زیبایی بسیار محدود موقت و قابل چشم پوشی است. و به همین علت است که اکثر مصرف کنندگان در هدفشان در استفاده از کرمها نمی‌رسند. در اینجا به بعضی از انواع کرمهای پوستی و اثر بخشی آنان اشاره می‌گردد.

محصولات آرایشی

این کرمها و محصولات جنبه پوششی و آرایشی دارند. اثر درمانی و پیشگیری معمولا ندارند. پزشکان در تجویز این نوع کرم‌ها نقشی ندارند. اکثرا در فروشگاههای لوازم آرایشی و بهداشتی عرضه می‌شوند. استفاده از آنها بر اساس سلیقه و فرهنگ مصرف کنندگان متفاوت است.با توجه به وجود انواع تقلبی آنها در بازار بایستی از اصالت آنها مطمئن بود و به وجود برچسب هولوگرام و شماره ثبت وزارت بهداشت بر روی آن دقت کرد و آنها را از مراکز توزیع مجاز تهیه نمود.

کرم های ضد آفتاب

در واقع در بین محصولات پوستی آنچه که بیش از همه درمورد استفاده از آن برای عموم توافق وجود دارد کرمها ی ضد آفتاب است. این کرمها مانع اثرات دراز مدت نور آفتاب برروی پوست میشوند بنابراین میتوانند باعث پیشگیری از پیری پوست،ایجاد چین و چروک و لک و سرطانهای پوستی شوند. پزشکان بر اساس نوع پوست بیمار معمولا انواعی از این کرمها را برای بیماران تجویز می‌کنند.

نقش ضد آفتاب در پوست را میتوان به نقش زدن مسواک و خمیر دندان در پیشگیری از پوسیدگی دندان تشبیه نمود.همچنانکه در مورد زدن مسواک نوع خمیر دندان از درجه چندم اهمیت قرار دارد، در مورد ضد آفتاب نیز آنچه مهم است استفاده از ضد آفتاب به میزان کافی میباشد و از لحاظ اثر بخشی ومیزان محافظت در برابر آفتاب، ضدآفتابها تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند. به عنوان مثال بر خلاف تصور رایج ضد آفتاب با SPF=۹۰ سه برابر ضد آفتاب باSPF=۳۰ محافظت ایجاد نمی‌کند و این تفاوت در حد ۳-۲ درصد می‌باشد.بنا بر این از لحاظ پزشکی و علمی الزاما مارک خاصی از ضد آفتابها اثر بخشی و محافظت بیشتری از سایر انواع نخواهند داشت.

کرم های مرطوب کننده

این کرم‌ها برای برطرف کردن خشکی پوست کاربرد دارند. واز آنجائیکه خشکی پوست میتواند باعث مشکلاتی مانند احساس ناخوشایند، خارش، سوزش و آگزماهای پوستی شودبنابراین استفاده از این کرم‌ها بخصوص در افراد داری مشکل خشکی پوست توصیه میشود.بتر است این کرما موقعی مصرف شوند که پوست با آب مرطوب شده باشد.

انواع کرمهای مرطوب کننده و چرب کنندهدر بازار وجود دارد.یکی از موثرترین آنها وازلین است .برخلاف تصور عمومی وازلین باعث تیرگی پوست نمیشود و تنها ایراد آن چرب بودن و براق بودن آن است که ممکن است این حالت برای بعضی افراد بخصوص در ناحیه صورت مطوب نباشد.

کرم های ضد لک

جنبه دارویی دارند و بهتر است با توجه به نوع لک و نوع پوست توسط پزشک تجویز شوند.

کرم های لایه بردار

این کرم‌ها معمولا حاوی ترکیباتی با غلظت های مشخصی از اسیدهای میوه یا ترکیبات ویتامین آ هستند که در دراز مدت می‌توانند اثرات