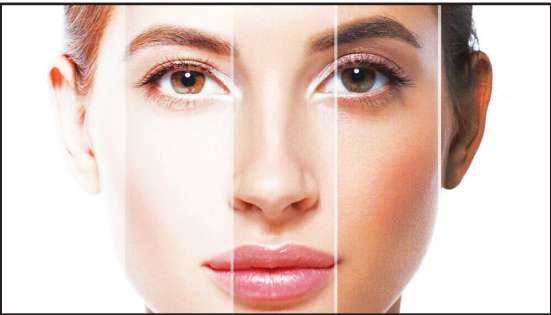




تاریخ
۶
بهمن
۱۴۰۳
شنبه

انواع پوست و چگونگی مراقبت از آن



پس از استحمام می باشد.

معمولا پس از استحمام در نواحی پشپاشی و روی بینی احساس چرب بودن و در گونه ها احساس خشکی پوست و کشیدگی می شود. در این گروه پوستی توصیه می شود از محصولات فاقد الکل استفاده شود.

به علت مشکل بودن استفاده از محصولات جداگانه برای قسمت‌های چرب و قسمت‌های خشک، بهتر است از شوینده ها و مرطوب‌کننده‌های مخصوص پوست‌های مختلط استفاده شود.

پوست های نرمال (معمولی)

پوست نرمال نه چرب است و نه خشک، در واقع حد واسطی میان آن‌ها می باشد. پوست معمولی در برخی شرایط ممکن است خشک تر شده و یا چرب شده و دارای جوش شود اما این شرایط موقتی بوده و خود به خود بهبود می یابد.

برای مراقبت از این نوع پوست می بایست:

به طور مرتب از ضد آفتاب‌ها استفاده شود.

پوست به وسیله مرطوب کننده‌های ملایم و مناسب، مرطوب شود.

از استحمام با آب خیلی گرم خودداری شود.

جهت از بین بردن آلودگی ها و حفظ سلامت پوست، شست و شوی روزانه پوست فراموش نشود.

از مصرف محصولاتی که باعث تغییر نوع پوست به سمت چرب‌تر یا خشک‌تر شدن می‌شود، پرهیز شود.

پوست های حساس

پوست حساس ممکن است خشک یا چرب باشد که در هر دو صورت با ویژگی هایی چون قرمزی، خارش و سوزش مشخص می شود.

پوست های حساس به سرعت تحریک می شوند و اغلب ملتهب هستند. پوست های حساس اغلب هنگام استفاده از یک محصول جدید واکنش نشان می‌دهند، در گرما برافروخته و قرمز می‌شوند و هنگام اصلاح کردن نیز جوش می‌زنند.

پوست حساس پراحتی دچار آفتاب سوختگی شده و احتمال بروز آگزما و رزاسه در آن بیشتر است.

در این افراد سطح پوست اغلب دارای لکه های قرمز است که جوش‌های ریزی نیز در سطح این نواحی دیده می شود.

این جوش ها اکنه نیستند، بلکه ناشی از حساسیت بیش از حد پوست به ویژه به آب و هوا یا مواد پاک کننده یا آرایشی است.

ژنتیک و تغییرات هورمونی، آب‌وهوای گرم یا سرد، شرایط هوایی خشک و آب سخت به عنوان دلایل حساس شدن پوست در نظر گرفته می‌شوند.

پوست حساس به مراقبت و دقت بیشتری نیاز دارد.

محصولات حاوی مواد عطری و یا ترکیبات شیمیایی بسیار قوی برای پوست‌های حساس به هیچ عنوان مناسب نمی باشند و سبب تشدید حساسیت و آلرژی‌های پوستی می شوند.

در صورتی که پوست شما حساس است، حتما از محصولات مخصوص پوست های حساس استفاده کنید. در نهایت فارغ از نوع پوست خود همواره باید نکات زیر را رعایت کنید تا پوستی سالم داشته باشید:

از قرار گرفتن در تابش مستقیم نور خورشید خودداری کنید و از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. اشعه فرابنفش خورشید موجب تسریع فرآیند پیری پوست می شود. استفاده از ضد آفتاب با SPF (فاکتور محافظتی در برابر نور خورشید) حداقل ۳۰، از مهمترین ارکان مراقبت از پوست می باشد.

هر روز به وسیله مرطوب کننده های مناسب، پوست خود را مرطوب کنید.

پاک کردن و تمیز کردن روزانه پوست به وسیله پاک کننده های ملایم را فراموش نکنید.

از استعمال دخانیات پرهیز کنید.

به میزان کافی (حدود هشت لیوان در روز) آب بنوشید.

رژیم غذایی سالم و حاوی میوه ها و سبزیجات داشته باشید. خواب کافی داشته باشید.

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

این شماره: انواع پوست و چگونگی مراقبت از آن

ویتامین C استفاده کنید. این دو ماده در ترکیب با هم یک محافظ قوی می‌سازند. دقت کنید که در ابتدا ضدآفتاب را روی پوست خود بمالید و بعد از این سرهما استفاده کنید.

۴. آبرسانی به پوست

از خشک شدن پوست در اثر کم‌آبی جلوگیری کنید. بیشتر از ۵ دقیقه دوش آب گرم نگیرید و با آب ولرم حمام کنید. آب خیلی گرم چربی طبیعی روی پوست شما را از بین می‌برد. معمولا بعد از ۳۰ سالگی به دلیل تغییرات هورمونی میزان ترشح چربی پوست کم می‌شود و در نتیجه پوست بیشتر در معرض خشکی است. برای مراقبت از پوست در مقابل خشکی، از شامپوهای شست‌وشوی حاوی مرطوب‌کننده استفاده و بعد از آن با کرم‌های مرطوب‌کننده از پوست محافظت کنید.

۵. استفاده از ضد آفتاب مناسب برای پوست

برای محافظت از پوست در برابر UVA و UVB، کرم ضد آفتاب با درجه‌ی مناسب SPF را هر روز روی پوست و به خصوص پوست صورت بمالید. اشعه‌ی UVA اثرات مضر طولانی‌مدت دارد و در افزایش چروک و پیری زودرس پوست مؤثر است. برای مراقبت از پوست مهم نیست در چه فصل یا آب‌وهوایی هستید. در تمام شرایط از جمله آفتابی، ابری، بارانی و برفی باید همیشه از ضد آفتاب استفاده کنید.

۶. استفاده از مرطوب‌کننده‌های مناسب برای پوست

مراقبت از پوست با مرطوب‌کننده‌های قوی را دست کم نگیرید. لوسیون بدن و انواع کرم‌ها را بعد از شست‌وشوی پوست و حمام استفاده کنید. مرطوب‌کننده‌ها در سلامتی پوست شما مؤثرند و باعث آبرسانی به آن می‌شوند.

۷. کمک به افزایش کلاژن‌سازی

کلاژن یکی از موارد مهم در بازسازی و جوانسازی پوست است. بعد از سن ۳۰ سالگی روند تولید کلاژن کند می‌شود، پس باید به تولید آن

صفحه
۶
شماره
۴۱۲۲
سال
سی ام

سلامت



کمک کرد. اگرچه کرم‌های حاوی کلاژن به بازسازی پوست کمک می‌کنند اما نقش تغذیه در کلاژن‌سازی مهم‌تر است. ماهی، سبزیجات تازه‌ی سبز، ویتامین ث، تخم مرغ، گوجه فرنگی، مغز تخم کدو، آووکادو، سیب، دانه‌ی گیاه شیا و ژلاتین منابع مهم برای کمک به تولید کلاژن در بدن هستند. همچنین می‌توانید از متخصص تغذیه برای شناختن مکمل‌هایی که به کلاژن‌سازی کمک می‌کنند مشورت بگیرید.

۸. مراقبت از پوست صورت و دور چشم‌ها

از مراقبت پوست دور چشم غافل نشوید. پوست دور چشم حساس و آسیب‌پذیر است، پس در فرآیند افزایش سن به مراقبت بیشتری احتیاج دارد. از پاک‌کننده‌های مخصوص دور چشم استفاده کنید و بعد از آن یک کرم مخصوص دور چشم را روی پوست اطراف چشم بمالید.

۹. نوشیدن آب کافی

برای مراقبت از پوست به اندازه‌ی ۸ تا ۱۰ لیوان در روز آب بنوشید. به همین سادگی! نوشیدن منظم آب برای آبرسانی به ارگان‌های داخلی بدن حیاتی است. می‌توانید کمی آلبیمو یا تکه‌های لیموترش را به آب اضافه کنید تا نتیجه مؤثرتری بر سلامت پوست داشته باشد. علاوه بر این، مواد غذایی یا فیبر بالا به سیستم گوارش شما کمک می‌کند تا آب کمتری از دست بدهید.

۱۰. ورزش کردن و پرهیز از استرس

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا ورزش کنید و استرس را کاهش دهید. استرس موجب تضعیف سیستم دفاعی بدن و کاهش بازسازی سلول‌های بدن می‌شود. فعالیت بدنی نه تنها به مراقبت از پوست کمک می‌کند بلکه فعالیت سلول‌های خون را نیز افزایش می‌دهد و اکسیژن‌رسانی را بهبود می‌بخشد. ورزش کردن باعث بالا رفتن ضربان قلب و ترشح هورمون‌های مفیدی می‌شود که استرس را کم می‌کنند؛ در نتیجه سرعت روند جوانسازی پوست افزایش می‌یابد.

روش تشخیص نوع پوست



سایت دکتر زندی می نویسد: شما می توانید با استفاده از روش‌های ساده ای در خانه نوع پوست خود را تشخیص دهید:

روش دستمال کاغذی:

صورت خود را بشویند و به مدت ۳۰ دقیقه صبر کنید تا چربی طبیعی آن ترشح کند. سپس یک دستمال کاغذی را به آرامی روی پوست خود فشار دهید. اگر دستمال چرب شد، پوست شما چرب است. اگر دستمال خشک بود، پوست شما خشک است و اگر دستمال فقط در ناحیه T (پشپاشی، بینی و چانه) چرب شد، پوست شما مختلط است.

مشاهده منافذ پوست:

اگر منافذ پوست شما به وضوح قابل مشاهده هستند، پوست شما چرب یا مختلط است. اگر منافذ پوست شما به سختی قابل مشاهده هستند، پوست شما خشک یا نرمال است.

حساسیت پوست:

اگر پوست شما به راحتی تحریک می‌شود، احتمالاً پوست شما خشک یا حساس است. با تشخیص نوع پوست بهتر می‌توانید از آسیب پوستی جلوگیری کنید.

شناسایی و ویژگی‌های پوست خشک و دهیدراته

پوست خشک و دهیدراته دو مفهوم مجزا هستند. پوست خشک به نوع پوستی اشاره دارد که چربی طبیعی کمی تولید می‌کند، در حالی که پوست دهیدراته به کمبود آب در پوست اشاره دارد. هر دو نوع پوست می‌توانند علائم مشابهی مانند زبری، پوسته پوسته شدن و خارش داشته باشند.

علائم پوست خشک

زبری و خشن بودن پوست یکی از ویژگی‌های اصلی افرادی است که این نوع پوستی دارند. این نوع پوست به راحتی پوسته پوسته می‌شود و ترک بر می‌دارد. از شایع ترین مشکلات این افراد ترک خوردن پوست قرمزی و خارش آن است. گاهی اوقات این افراد به مواد آرایشی و مراقبت از پوست حساسیت نشان می‌دهند.

عوامل ایجاد کننده خشکی پوست

آب و هوای خشک از عوامل اصلی خشک شدن پوست افراد است. دلیل دیگری که پوست افراد در برخی نواحی خشک است شستشوی زیاد صورت است که می‌تواند باعث خشکی پوست صورت شود. البته اگر از محصولات مراقبت از پوست خشن استفاده کنید نیز ممکن است دچار خشکی پوست شوید. البته برخی از داروها نیز در این زمینه باعث خشک شدن پوست می‌شوند. افزایش سن دلیل دیگر خشکی پوست است.

مراقبت از پوست خشک

از یک پاک کننده ملایم و مرطوب کننده غنی استفاده کنید. این کار باعث می‌شود به پوست شما آبرسانی شده و از خشکی خارج شود. یکی از کارهای دیگری که برای مراقبت از پوست می‌توانید انجام دهید استفاده از مرطوب کننده هوا در خانه است. حتما میزان کافی آب را در طول روز بنوشید و در نهایت از محصولات مراقبت از پوست حاوی سرامید و هیالورونیک اسید استفاده کنید.

پوست چرب و پوست مختلط دو نوع پوست رایج هستند که نیاز به مراقبت‌های خاص خود دارند. در این مقاله، به بررسی علائم و روش‌های درمان این دو نوع پوست می‌پردازیم.

علائم پوست چرب

براقی و درخشش بیش از حد پوست، به خصوص در ناحیه T-zone (پشپاشی، بینی و چانه) بزرگ شدن منافذ جوش و آکنه

comedones (جوش‌های سر سیاه و سر سفید)

احساس سنگینی و چربی روی پوست

درمان پوست چرب

پاکسازی: شستشوی صورت دو بار در روز با یک شوینده ملایم بدون چربی ضروری است. از استفاده از صابون‌های خشن و اسکراب‌های زیر خودداری کنید، زیرا می‌توانند پوست را تحریک کنند و چربی بیشتری تولید کنند.

لایه برداری: لایه برداری منظم پوست به حذف سلول‌های مرده پوست و جلوگیری از انسداد منافذ کمک می‌کند. از یک لایه برداری ملایم دو تا سه بار در هفته استفاده کنید.

مرطوب کننده: ممکن است عجیب به نظر برسد، اما پوست چرب نیز به مرطوب کننده نیاز دارد. از یک مرطوب کننده بدون چربی و بر پایه آب استفاده کنید که به تعادل سطح چربی پوست کمک می‌کند.

داروهای ضد آکنه: داروهای ضد آکنه بدون نسخه و نسخه‌ای می‌توانند به درمان جوش و آکنه کمک کنند. رایج ترین داروهای ضد آکنه شامل بنزویل پراکسید، اسید سالیسیلیک و رتینوئیدها هستند. تغییرات در سبک زندگی: برخی از عوامل سبک زندگی می‌توانند پوست چرب را بدتر کنند، مانند استرس، رژیم غذایی ناسالم و عدم خواب کافی. سعی کنید استرس خود را کنترل کنید، از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنید و به اندازه کافی بخوابید. شناسایی علائم و درمان پوست مختلط علائم پوست مختلط براقی و درخشش بیش از حد پوست در ناحیه T-zone خشکی، پوسته پوسته شدن یا قرمزی در گونه ها و اطراف دهان بزرگ شدن منافذ در ناحیه T-zone جوش و آکنه در ناحیه T-zone درمان پوست مختلط پاکسازی: از یک شوینده ملایم بدون چربی دو بار در روز استفاده کنید. از شستن بیش از حد پوست خودداری کنید، زیرا می‌تواند آن را خشک کند. لایه برداری: دو تا سه بار در هفته از یک لایه برداری ملایم استفاده کنید. مرطوب کننده: از یک مرطوب کننده بدون چربی و بر پایه آب برای کل صورت خود استفاده کنید. محصولات مخصوص پوست مختلط: برخی از محصولات مراقبت از پوست مخصوص پوست مختلط طراحی شده‌اند. این محصولات می‌توانند به تعادل چربی و رطوبت پوست کمک کنند. تغییرات در سبک زندگی: مانند پوست چرب، برخی از عوامل سبک زندگی می‌توانند پوست مختلط را بدتر کنند. سعی کنید استرس خود را کنترل کنید، از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنید و به اندازه کافی بخوابید. راه‌های مراقبت از پوست معمولی دوره‌ی از آفتاب استفاده مکرر از ضد آفتاب‌ها پرهیز از شستشو بوسیله آب خیلی گرم استفاده از مرطوب کننده‌های ملایم و مناسب راه‌های مراقبت از پوست چرب ۱- استفاده از پاک کننده مناسب پوست چرب (ژل و تونر دارای الکل) ۲- استفاده از کرم‌های رطوبت رسان فاقد چربی ۳- استفاده مرتب از اسکراب ۴- استفاده از ضدآفتاب فاقد چربی درمان خشکی پوست استفاده از پاک کننده مناسب پوست خشک (شیرپاک کن و تونر یا پن‌های کرم‌دار) استفاده از آبرسان دورچشم استفاده از رطوبت رسان‌های قوی مناسب خشک پوست دوره‌ی از عوامل خشک کننده محیطی استفاده درست از ضد آفتاب استفاده از جلسات آبرسانی مراقبت از پوست‌های مختلط برای قسمت‌های چرب از محصولات مخصوص پوست چرب استفاده کنید. این قسمت‌ها را روزانه با ژل و تونر بشویند و از لوسیون‌های مخصوص پوست چرب استفاده کنید و در قسمت‌های خشک از محصولات پوست خشک بهتر است به خاطر هزینه کمتر از محصولات MIX مخصوص پوست‌های مختلط استفاده شود.
