

# سلا مت تاده

پوست

دکتر دکتر 

# درباره سلامت نامه

سلامت نامه دکتردکتر در هر نسخه به یکی از پرجستجوتترین موضوعات مرتبط با سلامتی می پردازد و با پاسخ به دغدغه های جدی و سؤالات محوری مرتبط با آن موضوع، سعی در آگاهی بخشی و گره گشایی از ذهن مخاطبان دارد.

محتوای سلامت نامه از منابع معتبر بین المللی و با اعمال نظر متخصص های ذی ربط در سرفصل های مرتبط تدوین می شود. از این رو می توان سلامت نامه دکتردکتر را یکی از معتبرترین محصولات محتوایی فارسی در زمینه ارتقای سلامتی دانست.

آنچه می خوانید، دومین نسخه از سلامت نامه با موضوع پوست است. طی ۸ سرفصل و بیش از ۱۸۰۰۰ کلمه، سعی کرده ایم تمام چالش های پوستی را بررسی کرده و بهترین راهکار را برای حل آنها ارائه دهیم.

**تهیه و انتشار:** سامانه نوبت دهی دکتردکتر

**تاریخ انتشار:** شهریور ۱۴۰۳

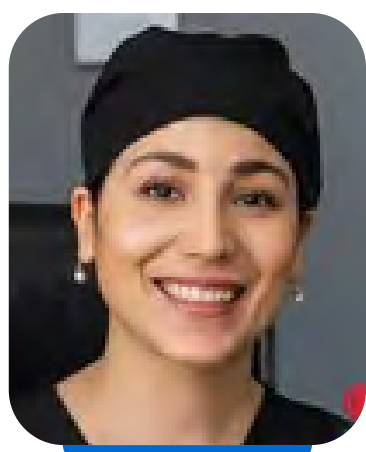
این کتاب تعاملی است؛ برای تجربه بهتر با نرم افزار Adobe acrobat reader بخوانید.



# حامیان سلامت نامه

## ROJA

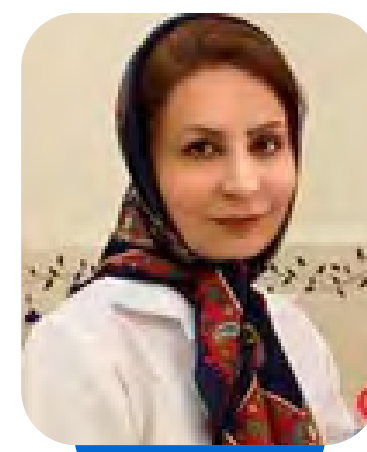
فروشگاه آرایشی، بهداشتی و عطرروژا



دکتر عاطفه فرامرزی



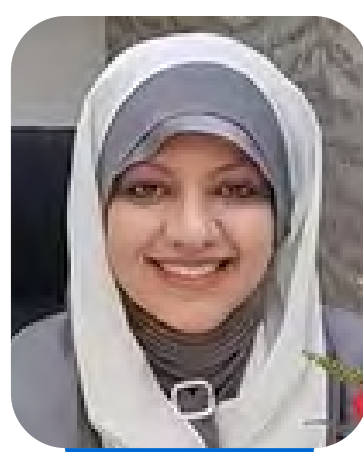
کلینیک نوین ایرانا



دکتر فرحناز ثمره محمدیان



کلینیک تخصصی پوست و لیزر پاسارگاد



دکتر فاطمه عندلیب

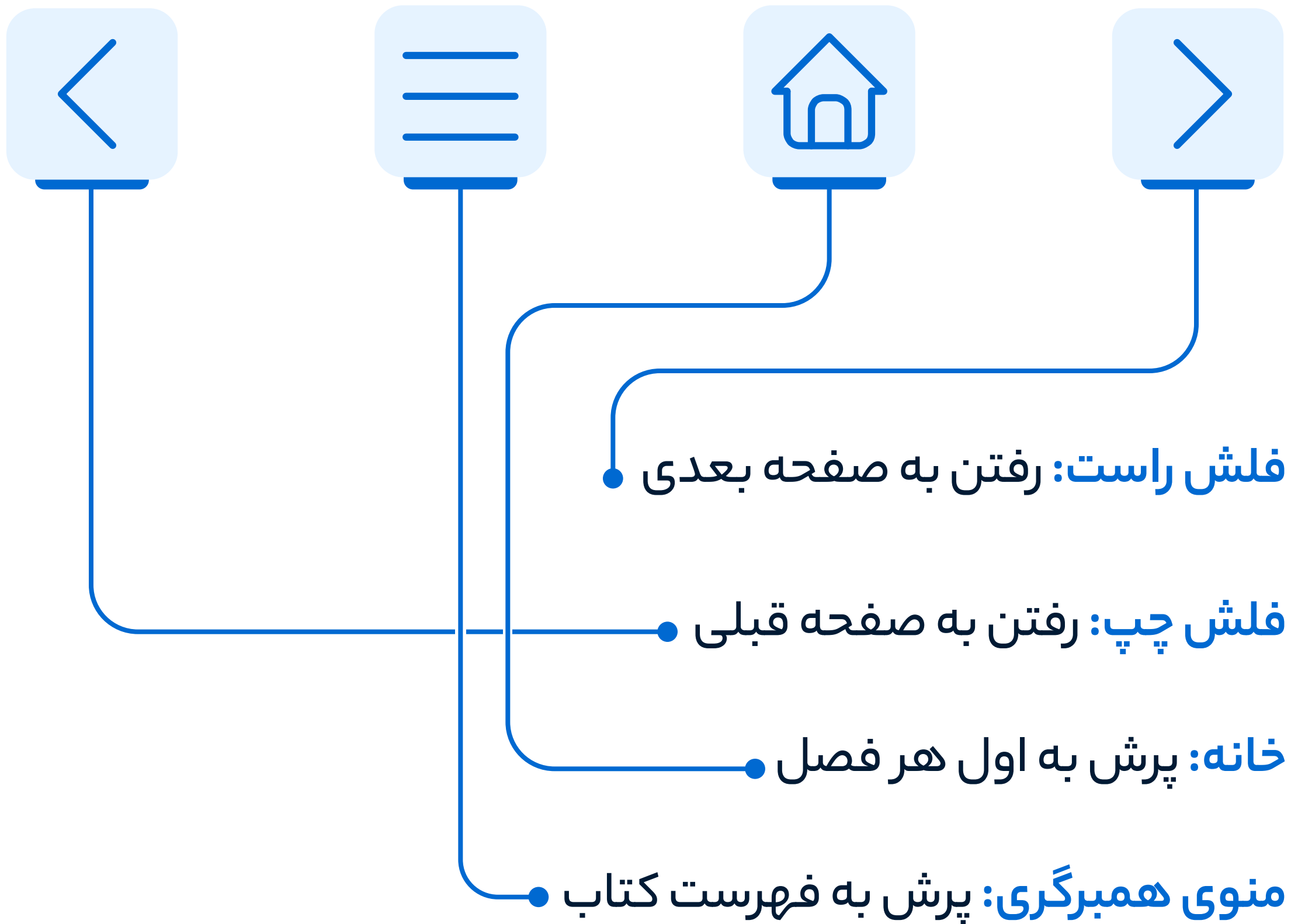


دکتر آنوش شفیعی



دکتر شهاب فعلی

# راهنمای استفاده





تا به حال به پوست خود توجه کرده‌اید؟ لایه‌ای نرم و در عین حال مستحکم که تمام وجودتان را پوشانده! هم خاصیت کشسانی و تطبیق با اطرافش را دارد و هم در زمان نیاز، خودش را بازسازی می‌کند. پوست، یکی از مهم‌ترین بخش‌های بدن است که خود از اجزای مختلفی تشکیل شده و همین، حساسیت‌های شناخت و مراقبت از آن را بالاتر می‌برد.

از آنجایی که رنگ رخساره خبر می‌دهد از سِرِ درون، تصمیم گرفتیم تا در نسخه جدید سلامت‌نامه دکتردکتر، درباره جنبه‌های مختلف پوست، نقش آن، بیماری‌هایش، روتین‌های مراقبتی و هر آنچه که درباره آن وجود دارد، برایتان بگوییم. در این نسخه، تایید متخصصان پوست را داریم و قدم به قدم، هر آنچه که باید درباره این بخش نسبتاً مرموز و حساس بدن بدانید را مورد بررسی قرار داده‌ایم. با ما همراه باشید که قرار است که آنچه درباره پوست نمی‌دانستید را به شما بگوییم.



فصل اول؛

**پوست را بشناسید!**



**دکتر دکتر** 

هر انسان بالغی به طور میانگین، با ۲ متر مربع لایه‌ای لطیف و منعطف به نام پوست پوشانده شده است. پوست، لایه اولیه بدن شماست و سایر اعضای داخلی را پشت خود پنهان می‌کند؛ اما این پنهان کردن کامل نیست. مثلاً وقتی مضطرب یا خشمگین هستید، این موضوع به آسانی از رنگ و شکل پوست شما قابل تشخیص است. حتی وقتی که بیمار هستید، رنگ و رویتان را از دست می‌دهید و معمولاً کهیر یا راش پوستی، مهمان ناخوانده پوست شما می‌شوند. این نشانه‌ها، همگی فقط و فقط از طریق پوست خودشان را نشان می‌دهند. برای همین، نقش پوست بسیار فراتر از آن چیزیست که می‌بینید و درباره آن می‌دانید.





## نقش پوست در بدن

بباید پوست را ویتترین بدن در نظر بگیریم؛ ویتترینی که هم حال درون را بازتاب می‌دهد و هم دریافت‌کننده‌ای دقیق و بی‌نقص است!



ساده‌تر بگوییم، پوست لایه‌ای حساس و محافظ است که از بدن در برابر محرک‌های بیرونی و درونی بسیاری، مراقبت می‌کند. پوست، سدی فیزیکی و نسبتاً مقاوم در برابر آسیب‌ها، میکروب‌ها و مواد شیمیایی است، دمای بدن را تنظیم می‌کند، درد، گرما و سرما را منتقل می‌کند و حتی منبعی برای جذب ویتامین D است.

## حفاظت از بدن

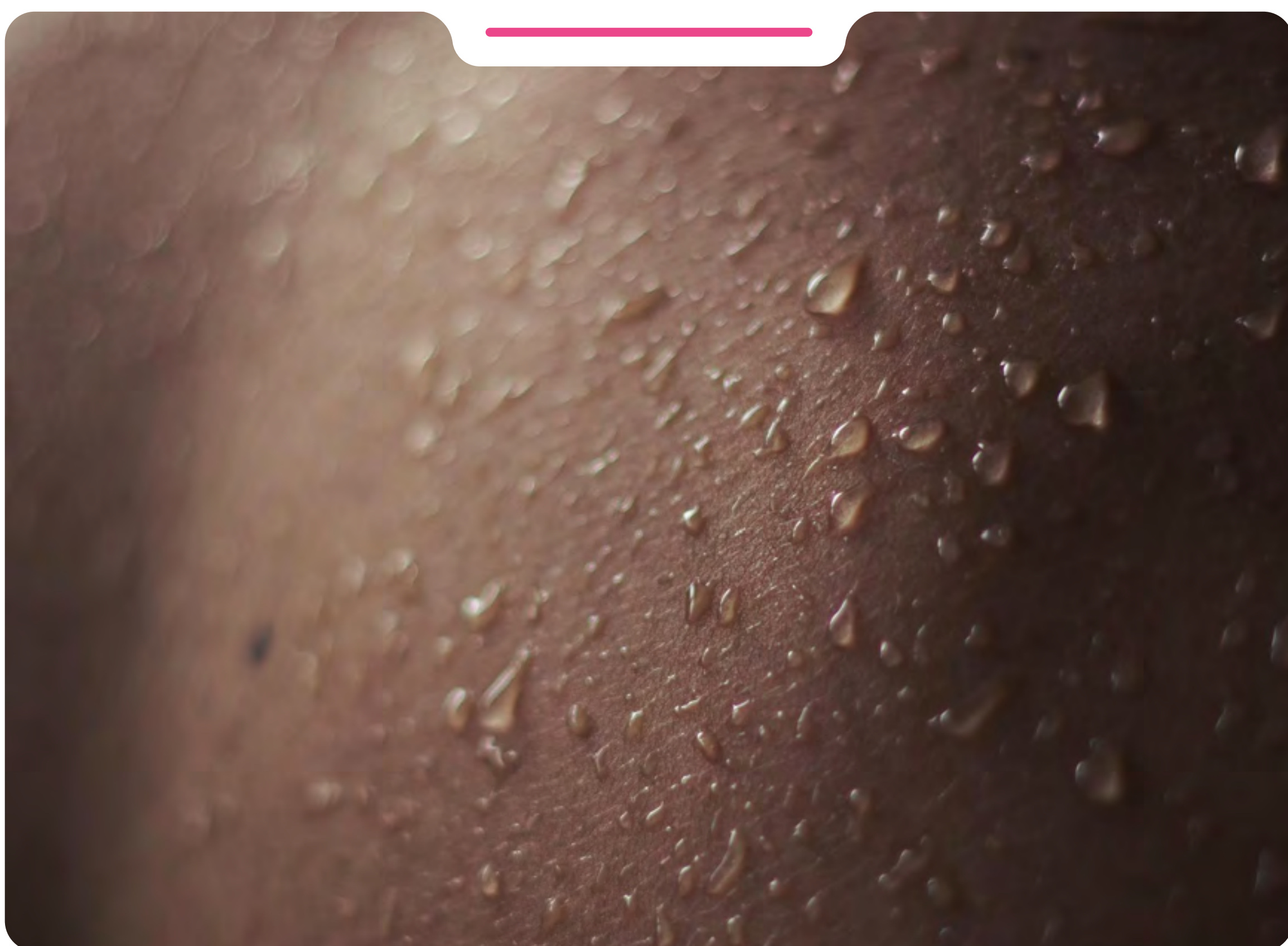
تصور کنید که به عنوان یک جنگجو به میدان رفته‌اید و از هر طرف، ضربه‌های زیادی به سمتتان روانه می‌شود؛ اما شما یک زره فولادی دارید که نمی‌گذارد این ضربه‌ها به راحتی به شما آسیب برسانند. پوست مانند همین زره عمل می‌کند.

به بیانی دیگر در طول شبانه‌روز، بدن در معرض آسیب‌های زیادی قرار می‌گیرد. این آسیب‌ها می‌توانند شامل هجوم ذرات بیماری‌زا، آسیب‌های فیزیکی مانند ضربه، تماس با مواد شیمیایی و قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش (UV) باشند و محال است از هنگامی که بیدار می‌شویم، حداقل چند بار بدون اینکه بفهمیم در معرض این آسیب‌ها قرار نگیریم. حال فرض کنید که اگر پوست نبود، چه اتفاقی برای بدن می‌افتاد...

پوست وظیفه دارد تا از بدن در مقابل این آسیب‌ها تا حد زیادی محافظت کرده و سلامت تمام بخش‌های بدن را حفظ کند. مسلماً اگر پوست در سلامت کامل نباشد، بدن مانیز در مقابل این آسیب‌ها شکننده و ضعیف خواهد بود.

## تنظیم دمای بدن

ما روزانه در محیط‌هایی با دماهای مختلف قرار می‌گیریم و به همین دلیل، دمای بدن برای آسیب ندیدن نیاز دارد تا با دمای محیط، تطبیق پیدا کند. به همین دلیل، دومین وظیفه اصلی پوست تنظیم دمای بدن و کمک به حفظ سلامت بدن است.



مثلا در مواقعی که هوا گرم است یا به دلیل اضطراب شدید دمای بدن بالا می‌رود، بدن به صورت خودکار شروع به تعریق می‌کند. عرق کردن، مکانیزم دفاعی پوست برای تنظیم دمای بدن در گرما محسوب می‌شود تا بدن کمی خنک شود.

## حس لامسه

لمس اشخاصی که دوستشان داریم، حس خوب لمس یک جسم نرم، ... همه و همه مواعبی هستند که وجود پوست و پایانه‌های عصبی فوق حساس آن، به انسان اعطا کرده است. پوست، ابزاری برای فعالیت حس لامسه است و به ما این امکان را می‌دهد که اشیاء و محیط اطرافمان را لمس کنیم. این کار توسط گیرنده‌های حسی موجود در پوست انجام می‌شود و اطلاعات مربوط به فشار، دما، درد و لمس را به مغز ارسال می‌کنند.



## تولید ویتامین D

وقتی در کودکی به همراه والدین خود به طبیعت می‌رفتید، به احتمال زیاد بارها شما را تشویق کرده‌اند که مدتی را زیر نور آفتاب سپری کنید تا ویتامین D در بدنتان تولید شود.

بله، پوست شما در تامین ویتامین D در بدن نقش دارد و وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، شروع به تولید ویتامین دی می‌کند. وجود این ویتامین در بدن، برای سلامت و طول عمر استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. به بیانی دیگر، تصور کنید پوست شما یک کارخانه کوچک است. این کارخانه، مواد اولیه خاصی دارد که یکی از آن‌ها، ماده‌ای شیمیایی به نام «۷-دهیدروکلسترول» است. این ماده در لایه‌های زیرین پوست وجود دارد. وقتی نور خورشید به پوست شما می‌تابد، به خصوص اشعه‌های UVB، این ماده شیمیایی را فعال کرده و منجر به تولید ویتامین D می‌شود.

## ساختار پوست

بیا بیا تا برای شناخت بهتر پوست، آن را به قلعه‌ای مستحکم تشبیه کنیم که از ما در برابر دنیای بیرون محافظت می‌کند. این قلعه چندین دیوار دارد که هر کدام وظیفه خاصی را بر عهده دارند. این دیوارها در واقع همان لایه‌های پوست هستند که به ما کمک می‌کنند تا سالم و زیبا بمانیم.

## اپیدرم

اپیدرم اولین لایه پوست است و ما در برخورد با پوست، تنها این لایه را می‌بینیم. اپیدرم از سلول‌های مرده‌ای تشکیل شده که مدام با توجه به محیط و تغییر وضعیت، جایگزین می‌شوند. وظایف اپیدرم، شامل موارد زیر می‌شود:

- ایجاد سد محافظتی در برابر میکروب‌ها، مواد

- شیمیایی و اشعه UV

- تنظیم دمای بدن

- تولید ویتامین D

- ذخیره آب

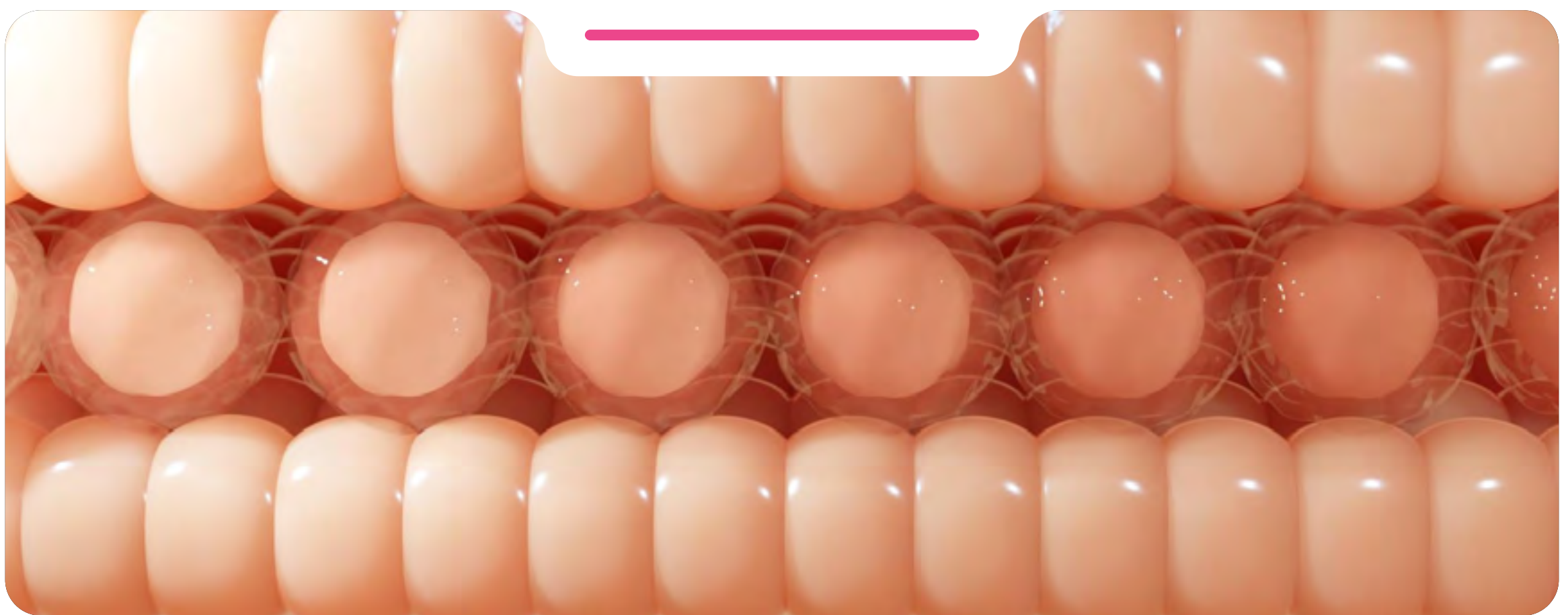


مثلاً وقتی در یک ساحل آفتابی قدم می‌زنید، این اپیدرم است که از پوست شما در برابر نور مضر خورشید و اشعه UV محافظت می‌کند.

## درم

بعد از اپیدرم، درم لایه دوم و میانی پوست محسوب می‌شود. این لایه از بافت همبند، رگ‌های خونی، غدد لنفاوی و عصب‌ها تشکیل شده است. از کاربردهای اصلی درم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استحکام و انعطاف‌پذیری پوست
- تولید کلاژن (Collagen) و الاستین (Elastin)
- حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلول‌های پوست
- تنظیم دمای بدن

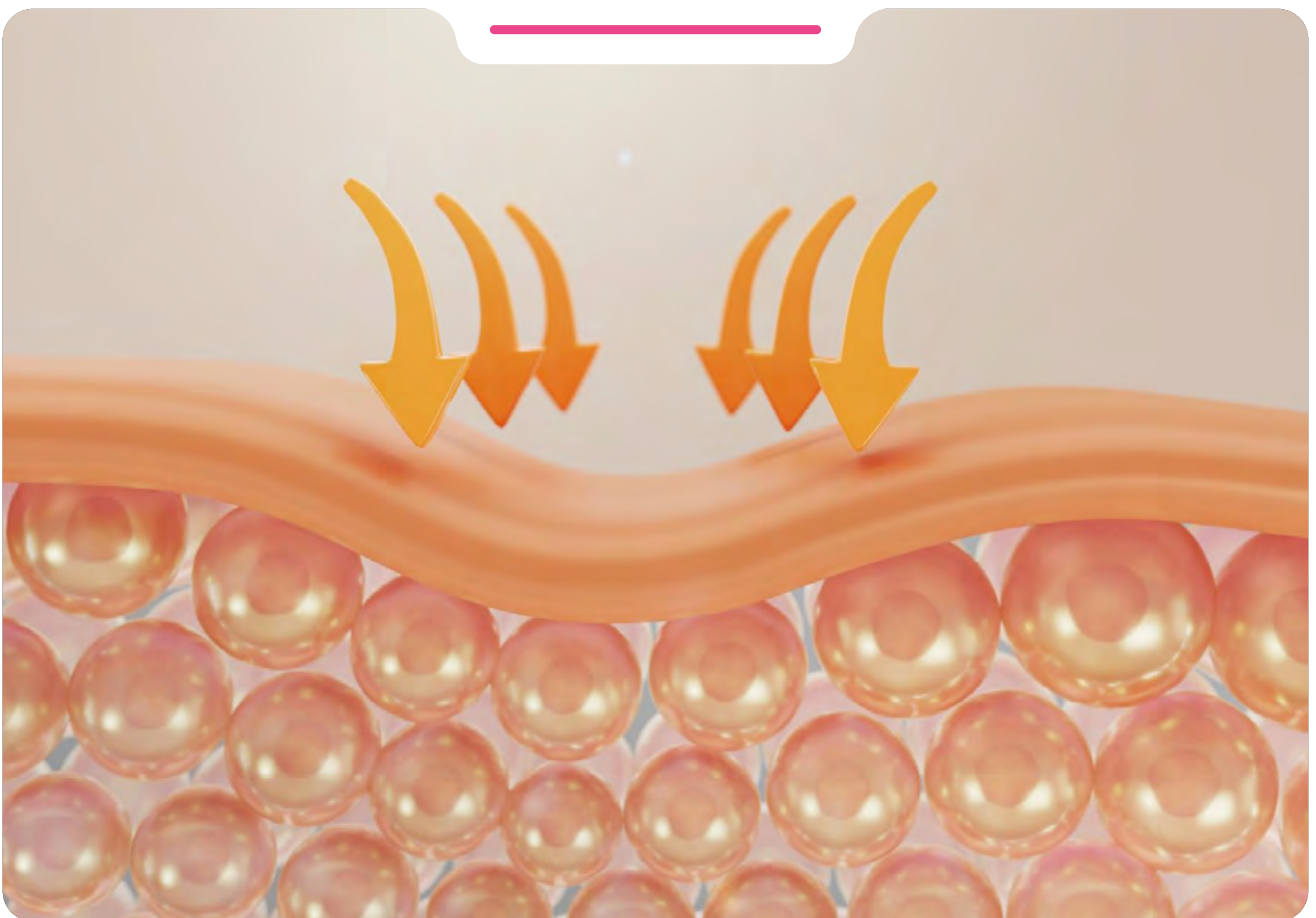


برای درک بهتر اهمیت درم، می‌توان آن را به یک باغچه تشبیه کرد. ریشه‌های گیاهان در خاک (درم) قرار دارند و از طریق خاک، آب و مواد مغذی را جذب می‌کنند. پوست نیز مانند گیاهان، از طریق درم مواد مغذی را دریافت کرده و رشد می‌کند.

## هیپودرم

هیپودرم، عمیق‌ترین لایه پوست است و از سلول‌های چربی، رگ‌های خونی بزرگ و عصب‌ها تشکیل می‌شود. وظایف اصلی این لایه عبارتند از:

- ذخیره چربی
- عایق‌بندی بدن در برابر سرما
- محافظت از اندام‌های داخلی



تصور کنید که در یک روز سرد، احساس سرما می‌کنید اما این حس، برایتان آزاردهنده نیست و زندگی‌تان را مختل نکرده؛ این کاریست که هیپودرم با ذخیره چربی در پوست برای شما انجام می‌دهد.



## کلاژن

حتما این را می‌دانید که وقتی افراد پیر می‌شوند، پوست آن‌ها کم‌کم چین و چروک پیدا می‌کند و شما می‌توانید سن بالای آن‌ها را از روی پوست حدس بزنید. رخ دادن این اتفاق در افراد کاملا مربوط به کلاژن است. کلاژن همان پروتئینی است که در درم یافت می‌شود و وظیفه دارد به پوست استحکام و انعطاف ببخشد. با بیشتر شدن سن، تولید کلاژن در پوست نیز کاهش پیدا می‌کند و به همین دلیل، شاهد چروک‌های زیادی در پوست افراد هستیم.



## انواع پوست

پوست ما، این لباس نرم و لطیفی که بر تن داریم، هر بخشش قصه منحصر به فردی را روایت می‌کند. وجود لایه‌های مختلف اما پیوسته پوست، باعث می‌شود که انواع مختلفی از پوست وجود داشته باشد؛ پوست چرب، خشک، مختلط و معمولی. هر کدام از این انواع پوست، مولفه‌های مخصوص به خودشان را دارند؛ ویژگی‌هایی که آن‌ها را از نوع دیگر متمایز می‌کند.



### پوست چرب

وقتی در لایه‌های پوستی و به‌خصوص هیپودرم، چربی زیاد و بیش از حد معمول ترشح می‌شود، شاهد پوست چرب هستیم. اگر پوست شما در طول روز به‌خصوص در نواحی T شکل صورت (پیشانی، بینی و چانه)، براق و چرب می‌شود، احتمالاً پوست چربی دارید.

برای اینکه مطمئن شوید پوستتان چرب است، می‌توانید این کار را انجام دهید:

صورتتان را با آب ولرم و شوینده ملایم بشویید و خشک کنید. بعد از حدود یک ساعت، یک دستمال کاغذی تمیز روی پوستتان بگذارید. اگر روی دستمال لکه‌های چربی مشاهده کردید، یعنی پوست شما چرب است. پوست‌های چرب، دارای ظاهری براق و منافذ بزرگ و قابل مشاهده هستند. علاوه‌براین، پتانسیل جوش زدن و آکنه در پوست چرب بسیار بالاتر از دیگر انواع پوست است و همین، اهمیت داشتن یک روتین منظم و مخصوص را برای دارندگان این نوع از پوست واجب می‌کند.

برای جلوگیری از چرب شدن پوست، باید اقداماتی مانند پرهیز از خوردن بیش از حد غذاهای چرب، شستشوی پوست با شوینده‌های ملایم و بدون چربی و استفاده از مرطوب‌کننده‌های فاقد چربی را انجام دهید.



## پوست خشک

پوست خشک، نقطه مقابل پوست چرب است. افرادی که چربی و رطوبت به میزان کافی در پوست آن‌ها وجود ندارد، دارای پوستی خشک هستند. پوست‌های خشک معمولاً در ظاهر بافت ناهمواری دارند و گاهی هم پوسته پوسته می‌شوند. همچنین معمولاً افرادی با پوست خشک، احساس خارش زیاد و کشیدگی در پوست خود می‌کنند و معمولاً صورتشان قرمز است.



ممکن است داشتن پوست خشک، دلایلی مانند ژنتیک، آب‌وهوا، افزایش سن و حمام زیاد و طولانی باشد. در صورتی که پوست خشک دارید، با انجام کارهایی مانند مصرف آب زیاد، کم کردن زمان حمام و دوش و استفاده از ضد آفتاب و کرم‌های مربوطکننده پوست به صورت مستمر، می‌توانید اثر آن را کنترل کنید.

## پوست مختلط

وقتی که پوست همزمان و به صورت ترکیبی خشک و چرب است، اصطلاحاً به آن پوست مختلط می‌گویند. به عبارتی دیگر در پوست‌های مختلط، بخشی از پوست چرب و بخشی دیگر خشک است. معمولاً چربی‌های این نوع پوست، روی پیشانی و بینی و خشکی‌هایش روی گونه‌های فرد خودشان را نشان می‌دهند.

دلایل داشتن پوست مختلط نیز مشابه با دلایل داشتن پوست خشک است؛ آب‌وهوا، ژنتیک و نوع تغذیه، فرد را مستعد داشتن پوست مختلط می‌کند.

اگر پوست مختلط دارید، باید برای جلوگیری از آن از شوینده‌های ملایم پوست استفاده کنید، زیاد پوست خود را لمس نکنید و سعی کنید تا غذاهای کم‌چرب و بدون چربی بخورید.



## پوست معمولی

کسانی که پوست معمولی دارند، چربی در پوستشان به اندازه کافی تولید می‌شود؛ در واقع نه بسیار خشک است و نه بسیار چرب. پوست معمولی در مقایسه با دیگر انواع پوست از ظاهر زیباتر و بهتری برخوردار است.



این نوع از پوست چین و چروک ندارد، صاف و نرم به نظر می‌رسد، کمتر مستعد جوش و آکنه است و منافذش بسیار کوچک و غیر قابل مشاهده هستند.



فصل دوم؛

مشکلات شایع پوستی



لکه‌ها، جوش‌ها، چین و چروک، خطوط پوستی و بسیاری از دیگر مشکلات، همچون مهمانی ناخوانده ظاهر پوست را تغییر داده و زیبایی و سلامت پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهند. با اینکه گاهی جلوگیری کامل از این مشکلات پوستی غیر ممکن است، اما با شناخت این مشکلات و آگاهی از دلایل ایجادشان می‌توانیم با آن‌ها مقابله کنیم. به همین دلیل در فصل پیش رو به بررسی انواع مشکلات شایع پوستی و نحوه جلوگیری از آن‌ها می‌پردازیم.



## آکنه

جوش صورت یا همان آکنه نوعی مشکل پوستی است که بیشتر در نوجوانان رخ می‌دهد. البته توجه داشته باشید که آکنه می‌تواند در سنین مختلف روی قسمت‌های مختلف پوست صورت و بدن ایجاد شود. آکنه ولگاریس (Acne vulgaris) اصطلاح پزشکی این بیماری است.



معمولا افرادی که به آکنه مبتلا هستند، در پوست خود انواع جوش‌های سرسیاه، سفید و التهابات را مشاهده می‌کنند. گاهی اندازه این جوش‌ها و التهابات کوچک و خفیف بوده و گاهی هم خود را همچون ضایعه‌هایی بزرگ نشان می‌دهند که البته سخت‌تر هم درمان می‌شوند.

## علل ایجاد آکنه

آکنه به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. مهم‌ترین عواملی که باعث ایجاد آکنه می‌شوند، عبارتند از:

- هورمون‌ها که نقش مهمی در تولید چربی دارند. چربی و سلول‌های مرده پوست در منافذ پوست گیر می‌کنند و منجر به ایجاد جوش می‌شود.
- باکتری‌ها از دیگر عوامل تأثیرگذار در بروز آکنه هستند. اگر پوست با باکتری‌ها تحریک شود، جوش‌های التهابی ایجاد خواهند شد.
- گاهی آکنه، به دلایل ژنتیکی رخ می‌دهد. افرادی که والدین یا خواهر و برادری دارند که پوست آن‌ها دچار آکنه است، احتمال دارد که به آکنه مبتلا شوند.

## درمان و پیشگیری از آکنه

در مواقعی که آکنه خفیف است، می‌توان از آن با درمان خانگی پیشگیری کرد. اما گاهی اوقات این بیماری اوج می‌گیرد و باید برای جلوگیری از آن، به دکتر پوست مراجعه کرد.



## درمان خانگی آکنه

برای درمان خانگی آکنه بدون دارو، می‌توان از روش‌های زیر کمک گرفت:

- شستشوی صورت ۲ بار در روز با شوینده ملایم و بدون عطر
- استفاده از مرطوب‌کننده بدون چربی
- پرهیز از دست‌زدن به صورت
- اجتناب از محصولات مراقبت از پوست با خاصیت مسدود کردن منافذ
- استفاده از ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر

البته درمان خانگی آکنه با داروهای بدون نسخه نیز مؤثر است. به عنوان مثال استفاده از بنزوئیل پراکسید، آداپالن (Differin) و اسید سالیسیلیک در مواقعی که آکنه خفیف است، از وقوع این بیماری تا حد زیادی جلوگیری می‌کند.

## اگزما

اگزما بیماری پوستی شایع است که با خارش، خشکی و برآمدگی‌های پوستی خود را نشان می‌دهد. این عارضه که به عنوان درماتیت آتوپیک نیز شناخته می‌شود، عملکرد محافظتی و دفاعی پوست را مختل می‌کند. در نتیجه رطوبت پوست کاهش یافته و آن را در برابر عوامل خارجی و میکروب‌ها آسیب‌پذیرتر می‌کند.



به عبارتی، اگر پوست را یک قلعه فرض کنیم، آگزما دیوارهای این قلعه را تضعیف کرده و راه را برای نفوذ عوامل خارجی مانند باکتری‌ها هموار می‌کند. در نتیجه، پوست خشک شده، ملتهب می‌شود و خارش شدیدی را تجربه می‌کند که گاهی اوقات غیرقابل تحمل است.



## علت‌های ایجاد آگزما

علت دقیق آگزما هنوز به‌طور کامل شناخته نشده اما عوامل متعددی مثل عوامل ژنتیکی در بروز آن نقش دارند. به طوری که اگر یکی از اعضای خانواده شما به آگزما مبتلا باشد، احتمال ابتلای شما نیز افزایش می‌یابد. اختلال در عملکرد سیستم ایمنی نیز یکی دیگر از عوامل دخیل در بروز آگزما است. سیستم ایمنی افراد مبتلا به آگزما، به مواد بی‌ضرر مانند گرده و شوره حیوانات به‌طور نامناسب واکنش نشان داده و این واکنش منجر به التهاب و خارش پوست می‌شود.

## درمان اگزما

خوشبختانه اگر اگزما شدت زیادی نداشته باشد می‌توان با روش‌های خانگی آن را درمان کرد. اما در صورت حاد بودن این بیماری، راهی به جز مراجعه به پزشک و درمان دارویی نیست.



## درمان خانگی اگزما

قطعاً درمان اگزما به روش خانگی کمی زمان‌بر اما در عین حال، آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر است. موارد زیر فعالیت‌هایی هستند که با استمرار در انجام آن‌ها می‌توان اگزما را کنترل کرد:

- حمام کوتاه با آب ولرم
- استفاده از کمپرس سرد
- استفاده از مواد شوینده و صابون‌های ملایم (بدون عطر)
- استفاده از لباس‌های نخی، نرم و راحت

- پرهیز از قرار گرفتن در محیط‌های گرم و خشک
- مدیریت استرس و تلاش برای کاهش آن
- مصرف آلوئه ورا
- حمام جو دوسر
- استفاده از روغن نارگیل روی پوست



البته در کنار این فعالیت‌های روزانه، انجام کارهای زیر نیز می‌تواند به درمان سریع‌تر اگزما کمک کند:

- اقاشق غذاخوری از سرکه را با یک پیمانه آب گرم مخلوط کنید و با پنبه یا حوله‌ای تمیز که به آن آغشته شده، دور ناحیه اگزما ببندید.
- لایه‌ای عسل را روی سطح پوست بمالید و روی آن را با باند بپوشانید. بگذارید که در طول شب روی پوست بماند و صبح آن را باز کنید و پوست را شست‌وشو بدهید.

## درمان پزشکی اگزما

اگزما می‌تواند به سرعت تبدیل به یک بیماری خطرناک شود و اگر شدت آن زیاد باشد، بهتر است ریسک نکنید و سریعاً از یک پزشک متخصص کمک بگیرید.

متخصصین پوست برای درمان اگزما معمولاً روش‌های زیر را با توجه به شدت بیماری در فرد تجویز می‌کنند:



- استفاده از کرم‌ها و پمادها: پزشک ممکن است کرم‌ها و پمادهای ضدالتهاب و ضد حساسیت را تجویز کند تا علائم اگزما را کنترل و التهاب پوست را کاهش دهد.
- کورتیکواستروئیدها: در مواردی که علائم شدیدتر باشند، پزشک ممکن است کورتیکواستروئیدها را تجویز کند تا التهاب پوست را کاهش و خارش را کنترل کند.

- **محافظت از پوست:** استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و محافظت از پوست در برابر عوامل خارجی مانند خشکی، آلودگی هوا و تماس با مواد شیمیایی می‌تواند به بهبود علائم اگزما کمک کند.
- **داروهای ضدآلرژیک:** در صورت وجود آلرژی‌های محیطی مانند آلرژی به گرده گل‌ها یا مواد شیمیایی، مصرف داروهای ضدآلرژیک می‌تواند به کنترل علائم اگزما کمک کند.
- **درمان‌های سیستمیک:** در موارد شدیدتر، پزشک ممکن است داروهای سیستمیک مانند کورتیکواستروئیدها، آنتی‌هیستامین‌ها یا داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) را تجویز کند.

## زونا

زونا (Shingles) یک بیماری عفونی و ویروسی است که عصب و پوست اطراف آن را درگیر می‌کند. عامل اصلی این بیماری خطرناک، ویروسی به نام واریسلا زوستر است که ما آن را با عنوان آبله‌مرغان می‌شناسیم. پس از آنکه آبله‌مرغان بهبود یافت، این ویروس خاموش و ساکت



در عمق سلول‌های عصبی ستون فقرات کمین می‌کند. سال‌ها بعد، گویی از خوابی طولانی بیدار می‌شود و با قدرت تمام به اعصاب و پوست حمله کرده و بیماری زونا را ایجاد می‌کند.



زونا جزء خطرناک‌ترین بیماری‌های پوستی محسوب می‌شود و بهتر است که فرد هنگام ابتلا به پزشک مراجعه کند. اما در کنار درمان پزشکی، خوراکی‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند در جلوگیری از این بیماری موثر باشند. این خوراکی‌ها عبارت‌اند از:

- آب کرفس
- کنگر فرنگی
- آناناس
- سیب
- موز
- انواع کاهو
- گلابی
- مارچوبه
- لوبیاسبز
- آب هویج
- ماست
- خاک شیر
- زغال‌اخته
- انبه هندی
- سیب‌زمینی

## پسوریازیس

بیماری پوستی پسوریازیس چندان شایع نیست، ولی افرادی که با آن درگیر هستند، مشکلات عدیده‌ای دارند. پسوریازیس که آن را به نام بیماری صدف نیز می‌شناسند، بیماری خودایمنی است. یعنی بدن علیه خودش عمل می‌کند.



سلول‌های مرده و آسیب‌دیده پوست انسان دائم در حال ریزش هستند و سلول‌های سالم و جدید جایگزین آن‌ها می‌شوند. ولی در اثر ابتلا به این بیماری، به دلیل سیگنال‌ها و دستورات اشتباهی که به سلول‌های پوستی می‌رسد، سلول‌ها با سرعتی بسیار بیشتر از ریزش سلول‌ها، تولید می‌شوند. به این ترتیب پسوریازیس سبب پوسته‌پوسته شدن پوست می‌شود و ظاهری نامناسب به پوست می‌دهد. این بیماری ژنتیکی بوده و به هیچ عنوان واگیردار و مسری نیست.

بیماری پسوریازیس مانند زونا یک بیماری پوستی جدی است و بهتر است در صورت تشخیص آن حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. اما طی مشورت از پزشک، فعالیت‌های زیر به شما کمک می‌کنند که زودتر بر این بیماری غلبه کنید:

- استفاده از گیاهان دارویی برای درمان پسوریازیس
- مصرف مکمل‌های غذایی مناسب
- جلوگیری از خشکی پوست
- جلوگیری از ایجاد حساسیت پوستی
- غلبه بر استرس
- اجتناب از مصرف دخانیات
- دوری از مصرف نوشیدنی‌های الکلی
- حمام با آب گرم و شوینده‌های مناسب



## درماتیت

درماتیت (dermatitis) اصطلاحی عمومی برای التهاب پوست است. این بیماری همانند طغیانی خاموش است که آرام آرام پوست را فرا می‌گیرد. در این طغیان، پوستمان خشک و متورم می‌شود و رنگ طبیعی خود را از دست می‌دهد. این التهاب پوستی دلایل گوناگونی دارد و خوشبختانه از فردی به فرد دیگر سرایت نمی‌کند. اما این بدان معنا نیست که نباید آن را جدی بگیریم.



علت ابتلا به بیماری درماتیت، بیشتر محرک‌های بیرونی هستند که باعث می‌شوند پوست به آن‌ها واکنش نشان دهد. این محرک‌ها بیشتر شامل موارد زیر می‌شوند:

- استرس
- تغییرات هورمونی
- محیط زیست
- مواد تحریک‌کننده

بیماری درماتیت انواع مختلفی دارد که درمان هر کدام ممکن است نسبت به دیگری متفاوت باشد. سه نوع اصلی درماتیت شامل درماتیک تماسی، آتوپیک و سبورئیک هستند.



## درماتیت تماسی

درماتیت تماسی در اثر تماس پوست با مواد محرک به وجود می‌آید. نتیجه چنین تماسی، بروز واکنش‌هایی است که روی پوست زخم و خارش ایجاد می‌کند. امکان دارد که تاول‌هایی هم روی سطح بدن ببینید. این بیماری، می‌تواند نتیجه واکنشی آلرژیک یا محرک باشد. در این نوع از درماتیت پوستی، ماده‌ای خارجی به طور مستقیم به پوست آسیب می‌رساند و باعث واکنش می‌شود. در درماتیت تماسی آلرژیک، شاید ماده محرک مستقیماً به پوست آسیب نرساند اما باعث بروز واکنش از سوی سیستم ایمنی می‌شود.

## درماتیت آتوپیک

درماتیت آتوپیک همان بیماری اگزما است. درماتیت آتوپیک بیشتر در دوران نوزادی به وجود می‌آید. با این حال امکان ابتلا به آن در بزرگسالی هم وجود دارد. البته که روش‌های پزشکی و خانگی برای کاهش اثر این بیماری وجود دارد. اما در کل، درمانی مشخص و قطعی برای درماتیت آتوپیک موجود نیست. شدت و شکل بروز علائم آن هم در طول دوره ابتلا متفاوت بوده و پوست مبتلایان به این مشکل خشک و خشن می‌شود. ضمن اینکه احتمال خارش هم وجود دارد.



## درماتیت سبورئیک

این نوع درماتیت بیشتر در پوست سر دیده می‌شود، البته ممکن است در صورت، قفسه سینه و اطراف گوش هم به وجود بیاید. درماتیت سبورئیک با ایجاد لکه‌های پوسته‌پوسته، تغییر رنگ پوست و شوره سر همراه است. استرس یا کمبود خواب می‌تواند این علائم را بدتر کند.

## رزاسه

رزاسه، یک بیماری پوستی مزمن است که گویی پوست را خشمگین می‌کند و خود را در قالب قرمزی و التهاب نشان می‌دهد. این بیماری اغلب با آکنه اشتباه گرفته می‌شود؛ اما علل و درمان‌های متفاوتی نسبت به آکنه دارد. علائم ابتلا به این بیماری نیز معمولاً شامل موارد زیر می‌شوند:

● درد چشم ( در صورت امتداد بثورات‌ها تا چشم‌ها)

● قرمزی چشم

● سوزن سوزن شدن پوست

● التهاب پوست

● احساس خارش در چشم‌ها و پوست

● آبریزش بینی

● خشکی چشم

● خطر از دست دادن بینایی

در صورت تشدید روزاسه، بثورات‌ها به چشم‌ها نیز می‌رسند که بسیار خطرناک است. چنانچه التهاب پوستی شدید باشد، فرد مبتلا باید به پزشک پوست مراجعه کند. همچنین علائم روزاسه با بعضی از بیماری‌های پوستی مانند آکنه، عفونت قارچی پوست، فولیکولیت عفونی و

راش‌های پروانه‌ای ناشی از بیماری لوپوس مشابهت دارد. با این حال تشخیص افتراقی روزاسه در همان معاینه اولیه توسط دکتر پوست امکان‌پذیر است.

## عفونت‌های قارچی

فرض کنید که پوستتان باغچه‌ای زیباست. حالا در نظر بگیرید که علف هرزی ناخوانده در این باغچه ریشه می‌دواند و شروع به رشد می‌کند. این همان چیز است که در اثر ابتلا به عفونت‌های قارچی پوستی اتفاق می‌افتد. عفونت‌های قارچی معمولا مسری هستند و با تماس و از محیط بیرون منتقل می‌شوند، پس بهتر است در مواجهه با فردی که دارای این نوع بیماری پوستی است، بسیار با احتیاط عمل کنید.





## علت ایجاد عفونت قارچی

قارچ‌ها موجودات ریزی هستند که در محیط اطراف ما وجود دارند. آن‌ها در مکان‌های گرم و مرطوب مانند حمام، استخر، باشگاه‌های ورزشی و بین انگشتان پا رشد می‌کنند.



موارد زیر برخی از اصلی‌ترین علت‌های ایجاد عفونت قارچی در پوست هستند:

- **تماس با افراد آلوده:** استفاده از حوله، لباس و ناخن‌گیر، از جمله دلایل ابتلا به قارچ هستند.
- **تماس با حیوانات آلوده:** برخی از حیوانات خانگی مانند سگ‌ها و گربه‌ها می‌توانند ناقل قارچ باشند.
- **ضعف سیستم ایمنی:** افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قارچی هستند.
- **رطوبت و گرما:** محیط‌های گرم و مرطوب مکان مناسبی برای رشد قارچ‌ها هستند.

## پیشگیری و درمان قارچ پوست

برای جلوگیری و درمان قارچ پوست، دو روش خانگی و پزشکی وجود دارد که در صورت حادثه بودن این بیماری، می‌توان با برخی از روش‌های خانگی این بیماری را درمان کرد. اما در غیر این صورت مراجعه به پزشک ضروری است.

## درمان خانگی قارچ پوستی

البته که بیماری قارچ پوستی درمان خانگی قطعی‌ای ندارد؛ اما می‌شود با انجام برخی از فعالیت‌های خانگی از آن تا حد زیادی جلوگیری یا حتی پیشگیری کرد. این فعالیت‌ها عبارت‌اند از:

- پوست و چین‌های پوستی خود را تمیز و خشک نگه دارید.

- دست‌های خود را به خصوص پس از دست زدن به حیوانات یا افراد دیگر مرتب بشویید.

- از استفاده از حوله‌های دیگران و سایر محصولات مراقبت شخصی خودداری کنید.

- درختکن، دوش‌های عمومی و استخرها به جای راه رفتن با پاهای برهنه صندل یا دمپایی بپوشید.

● قبل و بعد از استفاده از وسایل بدنسازی آن‌ها را تمیز کنید.

● هر روز لباس تمیز بپوشید و جوراب و لباس زیر خود را مرتب عوض کنید.

● لباس و کفشی را انتخاب کنید که به خوبی امکان تنفس به پوست را بدهد و از پوشیدن لباس‌ها یا کفش‌هایی که خیلی تنگ هستند خودداری کنید.

## درمان پزشکی قارچ پوستی

در ارتباط با عفونت‌های قارچی روی پوست، تا حد امکان بهتر است خوددرمانی نکرده و در صورت ابتلا، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. معمولاً پزشکان متخصص برای جلوگیری از این نوع بیماری، قرص‌های ضد قارچ تجویز می‌کنند. این داروها می‌توانند مستقیماً قارچ‌ها را از بین ببرند یا از گسترش آن‌ها جلوگیری کنند. داروهای ضد قارچی به عنوان درمان‌های OTC یا داروهای تجویزی در دسترس هستند.



اگر مشکوک به عفونت قارچی پوست هستید، ممکن است لازم باشد یک محصول داروخانه‌ای را امتحان کنید تا ببینید آیا به رفع این بیماری کمک می‌کند یا خیر. در موارد شدیدتر، پزشک ممکن است داروی ضد قارچ قوی‌تری را برای کمک به درمان عفونت تجویز کند.

## کهیر و آلرژی

کهیر (hives) یا اورتیکاریا (urticaria)، ضایعات قرمز رنگ و خارش‌آوری هستند که در نتیجه واکنش پوستی ایجاد می‌شوند. این ضایعات پوستی اندازه‌های مختلفی داشته و همزمان با دوره واکنش پوستی ظاهر شده و از بین می‌روند.

کهیرهای پوستی معمولاً بسیار ناخوشایند بوده و فعالیت‌های روزانه معمول و مخصوصاً خواب فرد را مختل می‌کنند. همین دلایل، درمان زودهنگام آن را ضروری می‌کنند. معمولاً کهیرهای پوستی در افراد به دلایل زیر رخ می‌دهند:

● مصرف داروهای ضد درد

● حشرات یا انگل‌ها

- عفونت
- خراش پوستی
- سرما یا گرما
- استرس
- نور خورشید
- ورزش
- الکل یا غذا
- فشار به پوست، مانند استفاده از یک کمربند تنگ

برای افراد بسیاری، استفاده از داروهای آنتی هیستامین و ضد خارش تا حدود زیادی کمک کننده خواهد بود اما در صورت تداوم علائم و شدت گرفتن این بیماری، ممکن است پزشکان داروهای مکمل دیگری را نیز تجویز کنند.

## زگیل

زگیل‌ها برآمدگی‌هایی روی پوست هستند که توسط ویروس پاپیلوماوی انسانی (HPV) ایجاد می‌شوند و می‌توانند آزاردهنده، مسری و دردناک باشند. این توده‌های کوچک و غیرسرطانی زمانی ظاهر می‌شوند که پوست به یکی از ویروس‌های پرشمار خانواده

ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) آلوده شده باشد. این ویروس باعث رشد سلول‌های اضافی می‌شود و لایه بیرونی پوست را در آن نقطه ضخیم و سخت می‌کند.



زگیل‌ها می‌توانند در پوست هر نقطه از بدن رشد کنند. اما احتمال اینکه روی دست‌ها یا پاها به وجود بیایند بیشتر است. نوع زگیل بستگی به محل و شکل ظاهری آن دارد. زگیل‌ها انواع مختلفی دارند و نحوه تأثیرگذاری هر کدام روی پوست با دیگری متفاوت است. زگیل ویروسی، پوستی و تناسلی، شایع‌ترین انواع زگیل هستند.

## زگیل تناسلی

زگیل تناسلی از راه رابطه جنسی با فرد مبتلا منتقل می‌شود. ظاهر زگیل تناسلی زنان و مردان مانند برجستگی‌های کوچک، پراکنده و به رنگ پوست یا مانند مجموعه‌ای از برجستگی‌های مشابه گل کلم روی اندام تناسلی است. این زگیل‌ها می‌توانند پخش شوند

و باید روندی تخصصی برای درمانشان پیش گرفت. سایر انواع HPV که می‌توانند باعث سرطان شوند هم ممکن است از طریق رابطه جنسی منتقل شوند؛ از جمله از طریق رابطه جنسی دهانی و مقعدی.



## زگیل ویروسی و پوستی

زگیل ویروسی که یکی از رایج‌ترین انواع زگیل‌هاست، ناهنجاری پوستی است که بر اثر عفونت ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می‌شود. این ویروس باعث می‌شود سلول‌های پوست به سرعت رشد کنند و توده‌های کوچکی به نام زگیل تشکیل دهند. یکی از راه‌های سریع انتقال این زگیل، تماس مستقیم با فردی است که به ویروس HPV مبتلا است. این تماس معمولاً در حین رابطه جنسی رخ می‌دهد.

## سرطان پوست

در بین بیماری‌های پوستی، می‌توانیم لقب بی‌رحم‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری را به سرطان پوست بدهیم. واژه سرطان همواره برای ما غم‌انگیز است و گاهی منجر به مرگ افراد می‌شود. متأسفانه سرطان پوست یکی از انواع هولناک سرطان محسوب می‌شود. اما خبر خوب این است که همچنان می‌توان با روش‌هایی از ابتدا به سرطان پوست پیشگیری و حتی آن را درمان کرد.

دلیل ابتلا به سرطان پوست، رشد غیر عادی سلول‌هاست. این سلول‌ها، توانایی حمله یا انتشار سلول‌های سرطانی به دیگر قسمت‌های بدن را نیز دارند.

طبق آماری که در این رابطه وجود دارد، این نوع سرطان از رایج‌ترین انواع سرطان‌های زنان است و با علائم متفاوتی بروز می‌کند. برای همین اگر در زمان مناسب این علائم را شناسایی کنید، شانس درمان برای شما بالاتر خواهد رفت.





## انواع سرطان‌های پوستی

سرطان پوست نیز مانند سایر بیماری‌های پوستی انواع مختلفی دارد. به‌طور کلی سرطان پوست شامل سه نوع اصلی از جمله سرطان سلول پایه، سرطان سلول سنگفرشی و سرطان ملانوما است.



### سرطان سلول پایه (BCC)

BCC در لایه‌های پایینی پوست نزدیک به لایه چربی ایجاد می‌شود و خطرناکترین نوع سرطان پوست است. BCC معمولاً به سایر قسمت‌های بدن گسترش پیدا نمی‌کند. این نوع سرطان پوست که سرطان بازال (Basal cell carcinoma) نیز نامیده می‌شود، خود را به شکل قسمتی از پوست که کمی بالا آمده و برای فرد دردناک نیست، نشان می‌دهد.

ممکن است در آن ناحیه، پوست کمی براق‌تر به نظر برسد و عروق خونی کوچکی که روی آن جریان دارند نیز در محل دیده شوند. در حالتی دیگر ممکن است این سرطان به صورت یک ناحیه از پوست که بالا آمده و یک زخم خودش را نشان دهد.



## سرطان سلول سنگفرشی (SCC)

سرطان سلول سنگفرشی، نوع دیگری از سرطان پوست است که در لایه‌های بالایی پوست و نزدیک به سطح پوست ایجاد می‌شود. SCC ممکن است به سایر قسمت‌های بدن گسترش پیدا کند. احتمال انتشار سرطان سلول‌های سنگفرشی نسبت به نوع بازال بیشتر است. این سرطان معمولاً به شکل یک توده که قسمت بالایی آن پوسته‌پوسته شده یا به شکل زخم بروز می‌کند.

## سرطان ملانوما

ملانوما سرطان پوستی نادر اما جدی است. ریشه وجود ملانوما را باید در سلول‌های ملانوسیت که مسئول رنگدانه پوست هستند جستجو کرد. ملانوما می‌تواند به سایر قسمت‌های بدن نیز سرایت کند. ملانوم‌ها نادرترین و تهاجمی‌ترین نوع سرطان‌های پوستی هستند.

## پیشگیری و تشخیص زودهنگام

قطعاً سرطان پوست بیماری نیست که بخواهید خودتان آن را درمان کنید و در صورت وقوعش، مراجعه به پزشک متخصص تنها راه پیش‌روی شماست. اما با انجام اقداماتی می‌توانید از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرده و در صورت ابتلا، آن را زودتر تشخیص دهید تا درمانش ساده‌تر شود.



در روش خانگی، برای تشخیص سرطان پوست به یک اتاق کاملاً روشن، آینه قدی، آینه دستی، ۲ صندلی و ۱ سشوار و مداد نیاز دارید. سپس با استفاده از این وسایل تمام سطح بدنتان را مورد معاینه و بررسی قرار دهید. ابتدا لب‌ها و دهان و گونه خود را با دقت بررسی کنید. توجه داشته باشید که ممکن است سرطان پوست روی دست، روی صورت، روی ناحیه تناسلی و تمامی قسمت‌های بدن بروز کند، بنابراین برای دیدن محل‌هایی که به راحتی به آن‌ها دسترسی ندارید می‌توانید از آینه استفاده کنید مثلاً برای دیدن علائم سرطان پوست پشت گوش از آینه دستی کمک بگیرید.



برای معاینه پوست سر ابتدا سشوار باد سرد را به سمت موها گرفته و آن‌ها را کنار بزنید و بعد از آن پوست سر را به دقت مورد بررسی قرار دهید. خانم‌ها باید سینه‌های خود را نیز به دقت در آینه بررسی و معاینه کنند. روی صندلی نشسته، پاها را از هم باز کرده و با استفاده از آینه دستی کل ناحیه تناسلی خود را معاینه کنید. اگر در حین این بررسی‌ها به موردی غیرطبیعی در پوستتان برخورد کردید مثلاً ناحیه‌ای از پوستتان شفاف‌تر، فلس مانند، قهوه‌ای مایل به زرد یا چند رنگ شده یا خال‌ها و ماه گرفتگی‌هایتان رشد کرده باشد، باید به پزشک مراجعه کنید.

توجه داشته باشید که تست خانگی سرطان پوست تنها شناسایی اولیه است و به هیچ وجه جایگزین تشخیص پزشک نیست. پس حتما در صورت مشاهده علائم به پزشک مراجعه کنید. پزشکان نیز معمولاً با استفاده از دو روش که شامل اسکن و آزمایش خون است، می‌توانند سرطان خون را تشخیص دهند.

## دستگاه‌های آنالیز پوست

دستگاه‌های آنالیز پوست، ابزارهای پیشرفته‌ای هستند که وضعیت پوست را دقیق بررسی کرده و مشکلات مختلف آن را شناسایی می‌کنند. این دستگاه‌ها مجهز به فناوری‌های تصویربرداری سه‌بعدی، طیف‌سنجی نوری و هوش مصنوعی برای تجزیه و تحلیل مشکلات پوستی مانند چین و چروک، منافذ، رنگدانه‌ها، بافت پوست و آسیب‌های ناشی از UV هستند. در ادامه به انواع دستگاه‌های آنالیز پوست پرداخته‌ایم:

● **ImagePro Halo**؛ این دستگاه از فناوری تصویربرداری

سه‌بعدی و چهار منبع نوری (نور معمولی، نور موازی قطبیده، نور متقاطع قطبیده و نور UV) استفاده می‌کند تا شرایط پوست را با جزئیات بالا نمایش دهد. این سیستم، ویژگی‌های پوستی مانند چین و چروک، میزان هیدراتاسیون و رنگدانه‌های پوستی را شناسایی کرده و به بهبود مشاوره‌ها و درمان‌ها کمک خواهد کرد.

● **SKINBOT**؛ این دستگاه از فناوری تصویربرداری RGB،

UV و PL بهره می‌برد و می‌تواند نتایج دقیق تجزیه

و تحلیل پوست مانند آکنه، اندازه منافذ، رطوبت، بافت و چین و چروک را در کمتر از ۱۵ ثانیه ارائه دهد. دستگاه SKINBOT با استفاده از یک پایگاه داده کلینیکی شامل ۳۰ میلیون رکورد، به پیش‌بینی وضعیت آینده پوست در ۳ تا ۵ سال آینده هم کمک می‌کند.

● **VISIA**؛ این سیستم با استفاده از فناوری تصویربرداری چندطیفی، ویژگی‌های مختلف پوست از جمله لکه‌ها، منافذ، چروک‌ها، بافت و نقاط قرمز را تشخیص می‌دهد. دستگاه VISIA همچنین اطلاعات دقیق درباره تاثیر آفتاب روی پوست و سایر عوامل محیطی ارائه می‌دهد که برای برنامه‌ریزی درمان‌ها بسیار مفید خواهد بود. این دستگاه‌ها اغلب در کلینیک‌های پوستی، سالن‌های زیبایی و مراکز درمانی برای مشاوره دقیق‌تر و تجویز راهکارهای بهینه‌تر استفاده می‌شوند و روند درمان را به شکل قابل‌توجهی بهبود می‌بخشند.



# فصل سوم؛ مراقبت‌های پوستی





پوست مانند هر بخش دیگری از بدن نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد. از تغذیه و خوردن و خوراک گرفته تا محصولات پوستی و انواع سرم‌ها، همگی برای داشتن پوستی شاداب و با نشاط مهم هستند. در این فصل می‌خواهیم درباره مراقبت‌های بهداشتی و زیبایی پوست برایتان بگوییم.

## پاکسازی پوست

پاکسازی پوست مانند شستن ظرفی است که با لایه‌ای از چربی و آلودگی پوشیده شده است. این کار نه تنها ظروف را درخشان می‌کند، بلکه از ماندگاری و رشد میکروبهای خطرناک جلوگیری می‌کند. پوست ما نیز به همین صورت روزانه در معرض آلودگی‌ها و ذرات ریز قرار می‌گیرد. این ذرات در صورت نادیده‌گرفته‌شدن، به مرور جلوه‌ای کدر و مات به پوست می‌دهند. از این رو برای پاکسازی پوست، دو روش کلی وجود دارد:



## شستشوی پوست

شستشوی پوست یکی از مهم‌ترین مراحل روتین مراقبت از پوست است. با شستشو، آلودگی‌ها، چربی اضافی، سلول‌های مرده و آرایش از روی پوست به صورت عمقی پاک شده و پوست برای جذب بهتر محصولات مراقبتی آماده می‌شود. این کار می‌تواند با استفاده از شوینده‌ها، صابون‌های مخصوص یا حتی آب ولرم انجام شود. لطفاً به این نکته توجه داشته باشید که نیاز است که یک برنامه زمانی مشخص برای شستشوی پوست خود داشته و به آن مقید باشید.

همچنین اگر پوست‌تان خشک یا چرب است، تا حد امکان مخصوصاً برای شستشوی پوست صورت از نظر دگر پوست برای نوع شوینده‌های مورد نیاز و برنامه زمانی شستشوی مخصوص بهره‌مند شوید.



## لایه برداری پوست

پوست ما همچون لباسی است که با گذشت زمان کهنه می‌شود و نیاز به نو شدن دارد. لایه برداری پوست روشی است برای کنار گذاشتن این لباس کهنه و پوشیدن رخت نو و شاداب. لایه برداری به معنای برداشتن لایه بیرونی و مرده پوست است. این کار باعث می‌شود سلول‌های پوستی جدید و سالم‌تر، جایگزین سلول‌های مرده شوند و پوست روشن‌تر، نرم‌تر و یکدست‌تر شود. لایه برداری پوست، به دو روش انجام می‌شود:

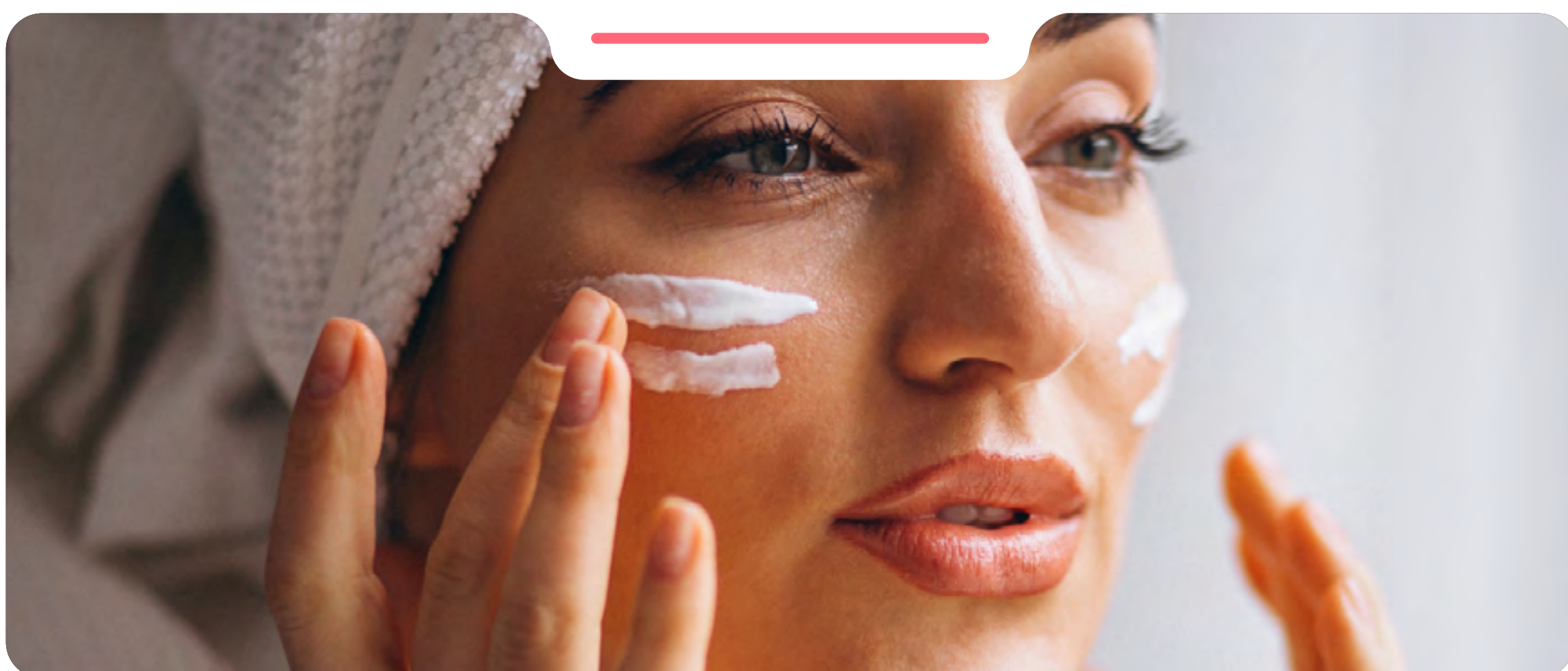
● **لایه برداری فیزیکی؛** این نوع لایه برداری با استفاده از مواد زبر مانند اسکراب‌ها انجام می‌شود. اسکراب‌ها حاوی ذرات ریزی هستند که با ماساژ دادن روی پوست سلول‌های مرده را از بین می‌برند.

● **لایه برداری شیمیایی؛** این نوع لایه برداری با استفاده از اسیدهای ملایم مانند آلفا هیدروکسی اسید (AHA) و بتا هیدروکسی اسید (BHA) انجام می‌شود. این اسیدها پیوند بین سلول‌های مرده را شکسته و آن‌ها را از سطح پوست جدا می‌کنند.

بهتر است در پوست‌های چرب و معمولی، لایه‌برداری پوست هفته‌ای یک الی دو بار انجام شود. اما برای پوست‌های خشک می‌توان هفته‌ای یک بار یا حتی کمتر لایه‌برداری کرد.

## محصولات مراقبت پوستی

جهان امروز دنیای سرعت و راحتیست. دیگر نیازی نیست ساعت‌ها وقت بگذارید و مواد مختلف را با هم ترکیب کنید تا یک ماسک یا کرم صورت خانگی درست کنید. صنعت سلامت و زیبایی، طیف وسیعی از محصولات مراقبت از پوست را در اختیار همه قرار داده است. از مرطوب‌کننده‌های سبک و آبرسان گرفته تا ماسک‌های مغذی و نرم‌کننده‌های قوی، هر آنچه که پوست‌تان برای شادابی و طراوت نیاز دارد، در این محصولات گنجانده شده است.



## مرطوب‌کننده

کرم‌های مرطوب‌کننده رطوبت را در لایه‌های سطحی پوست به دام می‌اندازند و از خشک شدن آن جلوگیری می‌کنند. استفاده از مرطوب‌کننده به‌خصوص برای پوست‌هایی که خشک هستند به شدت توصیه می‌شود. همچنین اگر پوست معمولی یا حتی چرب دارید، بهتر است برای نگه داشتن سطح رطوبت خود گاهی اوقات از کرم مرطوب‌کننده پوست استفاده کنید.



## نرم‌کننده

نرم‌کننده تقریباً محصولی مشابه مرطوب‌کننده است. این محصول با پر کردن فواصل بین سلول‌های پوست باعث نرمی و لطافت آن می‌شود. دقیقاً مانند مرطوب‌کننده، نرم‌کننده نیز بیشتر مناسب افرادی است که پوست‌های خشک و پوسته‌پوسته دارند.

## تونر

تونر با تنظیم pH پوست و پاک کردن باقی مانده آرایش و آلودگی‌ها، پوست را برای مراحل بعدی روتین مراقبتی آماده می‌کند. همانطور که از کارکرد تونر پیداست، این محصول مختص به استفاده برای نوع خاصی از پوست نیست و بهتر است هر نوع پوستی که دارید، به صورت دوره‌ای و مستمر برای حفظ سلامت و شادابی پوست‌تان از تونر استفاده کنید.



## ماسک

ماسک‌ها به طور معمول حاوی ترکیبات غلیظی هستند که به صورت هدفمند برای رفع مشکلات پوستی مانند خشکی، جوش، یا تیرگی استفاده می‌شوند. این محصولات لایه‌ای شکل هستند و برای استفاده از آن‌ها باید چند دقیقه لایه‌ای از آن را روی کل سطح پوست صورت خود قرار دهید.

توجه کنید که امروزه، هر مشکل پوستی ماسک مخصوص به خودش را دارد. برای همین، باید بر اساس نیاز صورتتان، ماسک تهیه کنید. به عنوان مثال، برخی از ماسک‌ها مخصوص رفع جوش‌های روی صورت و برخی دیگر، باعث افزایش شادابی پوست می‌شوند.



## آبرسان

آبرسان‌ها آب را به لایه‌های عمیق پوست می‌رسانند و باعث آبرسانی طولانی‌مدت می‌شوند. مشخص است که این نوع محصولات بیشتر مناسب پوست‌های خشک هستند.

## سرم‌ها

سرم‌های پوستی حاوی غلظت بالایی از مواد فعال هستند و برای رفع مشکلات پوستی مانند لک، چین و چروک یا افتادگی پوست ساخته شده‌اند. این محصولات معمولاً مایع هستند و به صورت قطره‌ای روی پوست ریخته می‌شوند. یادتان باشد که بهتر است قبل از استفاده از سرم پوست حتماً با یک متخصص صحبت کنید.

## ضد آفتاب

پوست‌تان گنجینه‌ای بی‌نظیر است که باید از آن محافظت کنید. نور خورشید اگرچه منبع حیات است، اما می‌تواند به دشمن پوست‌تان تبدیل شود. تصور کنید پوست‌تان یک تابلو نقاشی ارزشمند است. آیا اجازه می‌دهید نور خورشید رنگ‌های زیبای آن را محو کند؟





ضد آفتاب در اینجا به عنوان یک سپر محافظ برای پوست در مقابل نور خورشید، عمل می‌کند. برای این که این محافظت بی‌نقص باشد ۲ نوع مختلف از ضدآفتاب‌ها هستند:

## ضد آفتاب فلوئیدی

ضد آفتاب فلوئیدی بافتی بسیار سبک و سیال دارد. این محصول بر پایه آب ساخته شده و به سرعت جذب پوست می‌شود. به عبارت ساده‌تر، ضد آفتاب فلوئیدی مانند یک لوسیون سبک است که پوست را بدون ایجاد احساس سنگینی، در برابر اشعه‌های مضر خورشید محافظت می‌کند.

## ضد آفتاب گرم‌پودری

دقیقا مانند ضد آفتاب فلوئیدی، ضد آفتاب گرم‌پودری نیز وظیفه محافظت از پوست در برابر اشعه آفتاب را دارد و تنها تفاوت این دو نوع ضد آفتاب در بافت آن‌هاست. ضد آفتاب‌های گرم‌پودری به دلیل بافت غلیظ‌تر، پوشش بیشتری ارائه می‌دهند و عیوب پوستی را بهتر می‌پوشانند. اما ممکن است منافذ پوست را مسدود کنند و برای

پوست‌های چرب مناسب نباشند. به عبارتی این نوع از ضد آفتاب‌ها برای پوست‌های خشک و کم‌رطوبت، مناسب‌تر از ضد آفتاب فلوئیدی است. در نتیجه ضد آفتاب‌های کره‌پودری و فلوئیدی، هیچ برتری خاصی نسبت به یکدیگر ندارند و هر کدام برای نوع خاصی از پوست مناسب‌اند.



## SPF چیست؟

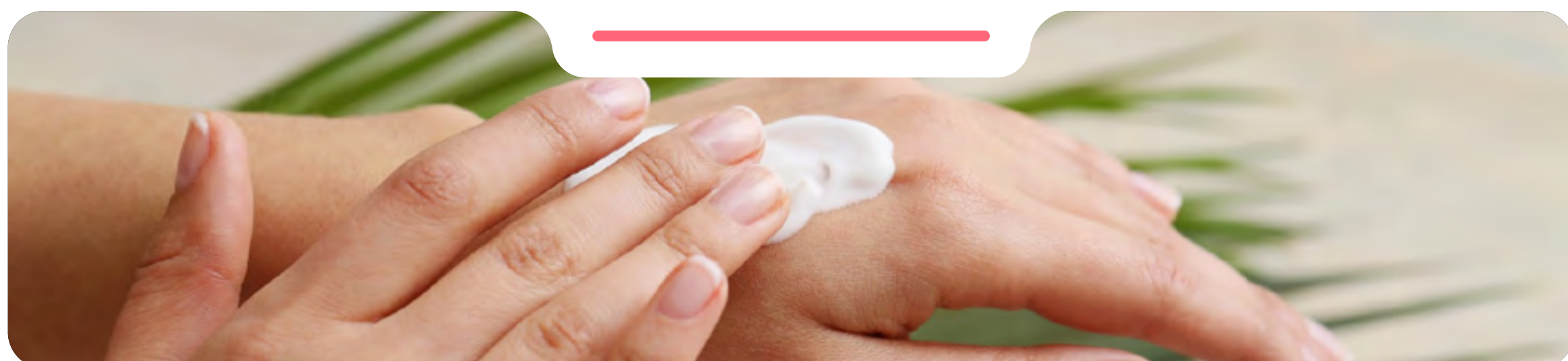
معمولا مهم‌ترین چیزی که افراد هنگام خرید ضد آفتاب فراموش می‌کنند، SPF است. SPF مخفف عبارت Sun Protection Factor به معنای «عامل محافظت در برابر خورشید» است. این عدد روی محصولات ضد آفتاب نوشته می‌شود و نشان می‌دهد که این محصول، تا چه حد از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید محافظت می‌کند. یعنی هر چقدر عدد SPF بالاتر باشد، قدرت ضد آفتاب برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌هایی مانند اشعه UV خورشید بیشتر است.

معمولا شاخص SPF روی جعبه ضد آفتاب‌ها نوشته شده؛ SPFهای ۱۵، ۳۰، ۵۰ و گاهی ۱۰۰، درجات مختلف این شاخص هستند. در بخش زیر، قدرت محافظت و کارایی هر کدام از آنها بیان شده است:

● ضد آفتاب با SPF15؛ محافظت از پوست در برابر ۹۳ درصد از اشعه UVB

● ضد آفتاب با SPF30؛ محافظت از پوست در برابر ۹۷ درصد از اشعه UVB

● ضد آفتاب با SPF50؛ محافظت از پوست در برابر ۹۸ درصد از اشعه UVB



حال وقتی می‌خواهیم یک ضد آفتاب خریداری کنیم، با این اعداد چه کنیم؟ این موضوع به عواملی مانند آب‌وهوا، میزان زمانی که در روز در معرض نور خورشید هستید و نوع پوست شما بستگی دارد. قطعاً اگر مدت زمان زیادی را در روز، زیر نور آفتاب می‌گذارید، بهتر است ضد آفتاب‌هایی را انتخاب کنید که عدد SPF آنها بالاتر است.

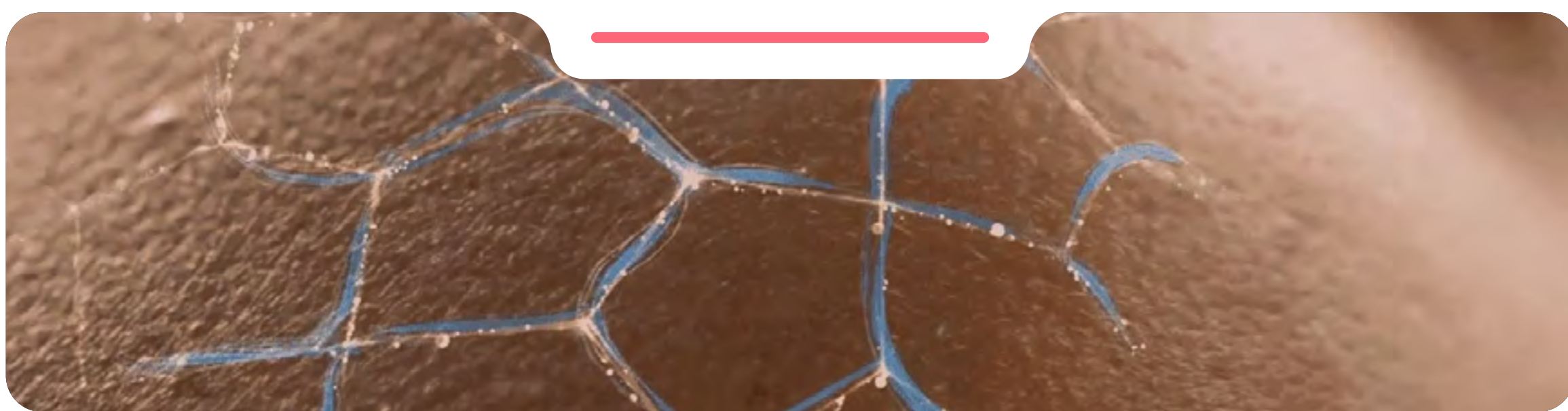
## ترکیبات فعال و موثر برای مراقبت از پوست

ترکیبات فعال محصولات پوستی موادی هستند که به طور مستقیم برای بهبود وضعیت پوست و درمان مشکلات خاص آن عمل می‌کنند. این ترکیبات شامل موادی مانند رتینوئیدها، ویتامین C، هیالورونیک اسید، نیاسینامید، آلفا هیدروکسی اسیدها (AHAs) و سرامیدها هستند. این ترکیبات در کنار هم یا به تنهایی، پوست را صاف‌تر، روشن‌تر و جوان‌تر ساخته و در عین حال مشکلاتی مانند آکنه، خشکی و پیری را برطرف می‌کنند. در ادامه، به معرفی ترکیبات موثر موجود در محصولات پوستی با جزئیات بیشتری پرداخته‌ایم:

### هیالورونیک اسید

هیالورونیک اسید یک گلیک‌وآمین طبیعی است که به عنوان یک عامل رطوبت‌دهنده قوی در پوست شناخته شده است. این ماده، با جذب و نگهداری آب تا ۱۰۰۰ برابر وزن خود، به حفظ رطوبت در لایه‌های سطحی پوست کمک کرده و باعث ایجاد ظاهر نرم‌تر،

انعطاف پذیرتر و جوان تر پوست می شود. هیالورونیک اسید، علاوه بر هیدراته کردن، با ترمیم سد دفاعی پوست، از تبخیر آب پوست جلوگیری کرده و در کاهش خشکی و جلوگیری از خطوط ریز چروک موثر است. استفاده از محصولات حاوی هیالورونیک اسید، برای انواع پوست مناسب هستند؛ به ویژه برای پوست های خشک و حساس که به رطوبت بیشتری نیاز دارند. با افزایش سن و تاثیر عوامل محیطی، سطح هیالورونیک اسید طبیعی پوست کاهش می یابد؛ بنابراین استفاده از محصولات حاوی این ماده به حفظ سلامت و شادابی پوست کمک خواهد کرد.



## سرامیدها

سرامیدها، لیپیدهایی در لایه های بیرونی پوست هستند که در حفظ رطوبت و تقویت سد محافظتی پوست نقش بسیار مهمی برعهده دارد. این لیپیدها، با تشکیل یک لایه محافظ و جلوگیری از تبخیر آب و از دست رفتن رطوبت، لطافت و انعطاف پذیری پوست را حفظ می کنند.

سرامیدها، در بازسازی سد محافظتی آسیب‌دیده پوست در اثر عوامل محیطی مانند آلودگی، خشکی هوا و محصولات شیمیایی، عملکرد بسیار موثری دارند. افزایش سن و کاهش سطح سرامیدهای طبیعی پوست، با خشکی، تحریک و حساسیت پوست همراه است. استفاده از مرطوب‌کننده‌ها و محصولات مراقبتی حاوی سرامیدها، علاوه بر بازسازی و حفظ تعادل رطوبت پوست، در بهبود بافت و ظاهر پوست نقش دارند.

## گلیسرین

گلیسرین، یک ماده مرطوب‌کننده قوی است که آب را از محیط و لایه‌های عمیق‌تر پوست جذب کرده و به سطح پوست منتقل می‌کند. این خاصیت گلیسرین با حفظ رطوبت و نرمی پوست، باعث می‌شود پوست به مدت طولانی‌تری هیدراته باقی بماند. همچنین، گلیسرین با ترمیم سد دفاعی پوست و جلوگیری از تبخیر آب از سطح پوست، کاهش خشکی و ایجاد ظاهری سالم‌تر و صاف‌تر در پوست را به دنبال دارد. استفاده از محصولات حاوی گلیسرین به بهبود بافت پوست،

کاهش خطوط ریز و افزایش انعطافپذیری آن کمک کرده و یک انتخاب ایده‌آل برای مراقبت روزانه از پوست، به‌ویژه پوست‌های خشک و حساس به حساب می‌آید.

## ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که نقش مهمی در سلامت پوست دارد. این ویتامین، با تحریک تولید کلاژن که پروتئینی ضروری برای ساختار و استحکام پوست است، به کاهش چین و چروک‌ها و بهبود خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند. همچنین، ویتامین C از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه‌های UV و عوامل محیطی محافظت کرده و کاهش لک‌های تیره و روشن‌تر شدن رنگ پوست را به دنبال دارد.



این ویتامین با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، آسیب‌های سلولی را کاهش داده و از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند. همچنین، ویتامین C باعث بهبود بافت پوست، کاهش التهاب و کمک به فرآیند ترمیم زخم‌ها می‌شود. به دلیل خاصیت روشن‌کنندگی و ترمیمی، این ویتامین معمولاً در سرم‌ها و کرم‌های ضدپیری استفاده شده و برای انواع پوست‌ها، به ویژه پوست‌های آسیب‌دیده از آفتاب، عملکرد بسیار موثری خواهد داشت.

## رتینول

رتینول یکی از اشکال ویتامین A، از قوی‌ترین و پرکاربردترین ترکیبات در محصولات مراقبت از پوست بوده و نقش مهمی در بهبود سلامت پوست برعهده دارد. این ماده با تحریک تولید کلاژن و تجدید سلولی، منجر به کاهش چین و چروک‌ها، خطوط ریز و بهبود بافت پوست می‌شود. همچنین، رتینول به بازسازی لایه‌های بیرونی پوست پرداخته و با کاهش لکه‌های تیره پوست، رنگ ناهموار پوست را بهبود می‌دهد. این ماده با تسریع تجدید سلولی، در کوچک شدن منافذ پوست و کنترل آکنه نیز



نقش دارد. علاوه بر این، رتینول با بهبود سد دفاعی پوست، مقاومت پوست در برابر آسیب‌های محیطی را افزایش داده و آن را جوان‌تر و سالم‌تر نشان می‌دهد. برای دستیابی به نتایج بهتر، استفاده منظم و صحیح از محصولات حاوی رتینول به خصوص در شب توصیه می‌شود؛ زیرا پوست در اثر مصرف رتینول، به نور حساس‌تر می‌شود.

## نیاسینامید

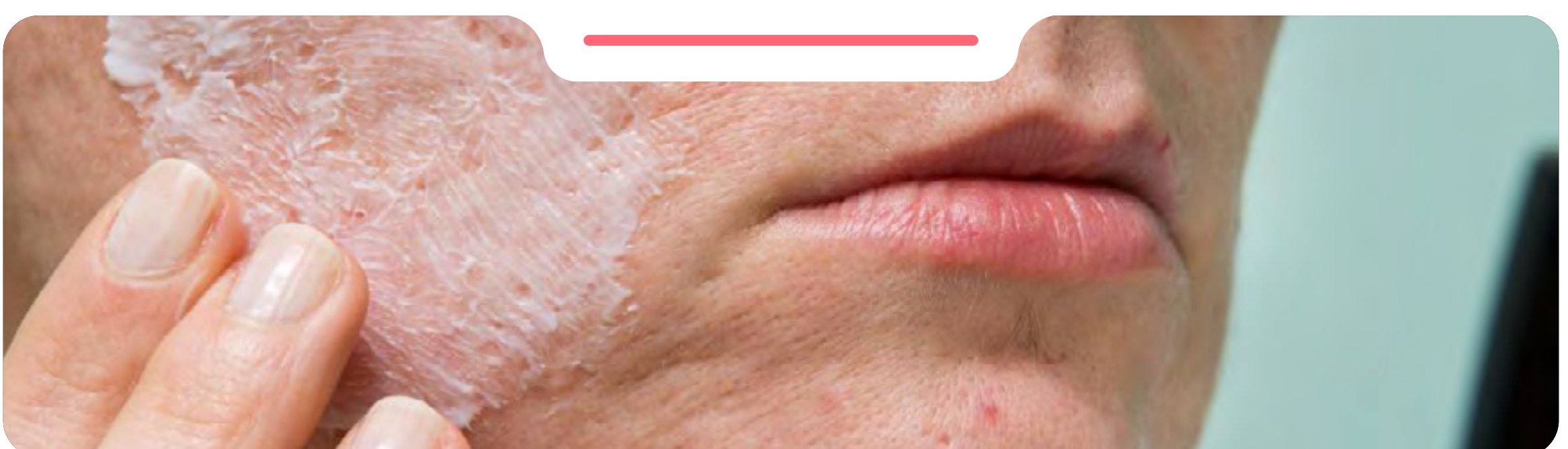
نیاسینامید، شکلی از ویتامین B3، از مواد موثر و چندکاره در مراقبت از پوست بوده و به بهبود سلامت کلی پوست کمک می‌کند. این ماده، با تقویت سد دفاعی پوست، رطوبت، لطافت و انعطاف‌پذیری پوست را حفظ خواهد کرد. نیاسینامید به دلیل برخورداری از خاصیت ضدالتهابی، قرمزی، تحریکات و علائم آکنه را تسکین داده و برای افرادی با پوست حساس یا مستعد روزاسه مناسب است.



علاوه بر این، نیاسینامید با تنظیم تولید سبوم، ظاهر منافذ باز را بهبود می بخشد. روشن شدن لکه های تیره و یکنواختی رنگ پوست و در نتیجه درخشان تر و جوان تر شدن پوست از دیگر خواص نیاسینامید به حساب می آید.

## سالیسیلیک اسید

سالیسیلیک اسید یک بتا هیدروکسی اسید (BHA) است که به دلیل خاصیت ضد التهابی و لایه برداری خود، نقش مهمی در سلامت پوست ایفا می کند. این ماده با نفوذ به عمق منافذ و رفع چربی اضافی و سلول های مرده پوست، باعث پاکسازی و جلوگیری از ایجاد آکنه و جوش های سرسیاه می شود. سالیسیلیک اسید به کاهش التهاب و قرمزی ناشی از جوش ها کمک کرده و برای افرادی با پوست چرب و مستعد آکنه بسیار مفید است. همچنین، این اسید به بهبود بافت پوست، کاهش ظاهر منافذ و جلوگیری از مسدود شدن آنها کمک می کند.



## آلفاهیدروکسی اسیدها

آلفاهیدروکسی اسیدها (AHAs)، همچون گلیکولیک اسید و لاکتیک اسید، ترکیبات لایه برداری هستند که از میوه‌ها و شیر استخراج شده و در سلامت پوست نقش بسزایی دارند. این اسیدها با از بین بردن سلول‌های مرده سطح پوست، فرآیند تجدید سلولی را تسریع کرده و باعث روشن‌تر و صاف‌تر شدن پوست می‌شوند. AHAs به کاهش ظاهر خطوط ریز و چین و چروک‌ها کمک کرده و با بهبود بافت پوست، آن را نرم و یکنواخت‌تر می‌کنند.



همچنین، این اسیدها با روشن‌سازی لکه‌های تیره و بهبود ناهمواری‌های رنگ پوست برای افراد با مشکلات رنگدانه‌ای مفید است. AHAs با جذب بهتر رطوبت، باعث افزایش هیدراتاسیون پوست هم می‌شوند. به دلیل حساسیت‌زایی این ترکیبات نسبت به نور خورشید، استفاده از ضدآفتاب در کنار محصولات حاوی AHAs برای جلوگیری از آسیب‌های پوستی ضروری است.

## راکوتان

راکوتان (ایزوترتینوئین) یک داروی قوی مشتق از ویتامین A بوده که برای درمان آکنه شدید و مقاوم به درمان‌های دیگر استفاده می‌شود. این دارو با کاهش تولید چربی از غدد چربی پوست، از بسته شدن منافذ و ایجاد جوش‌های جدید ممانعت می‌کند. همچنین، راکوتان باعث کاهش التهاب و تغییر در لایه‌های سلولی پوست شده و به پاکسازی جوش‌های عمیق و سرسخت کمک می‌کند. استفاده از این دارو، نتایج طولانی‌مدت و حتی دائمی در بهبود آکنه ایجاد کند. با این حال، راکوتان عوارض جانبی متعددی مانند خشکی شدید پوست، لب‌ها و چشم‌ها، حساسیت به نور خورشید و در موارد نادر مشکلات کبدی یا تغییرات خلقی به همراه خواهد داشت. به همین دلیل، استفاده از آن باید تحت نظر پزشک و با نظارت دقیق انجام شود تا از ایمنی و اثربخشی درمان اطمینان حاصل کنید.



## مراقبت از پوست در سنین مختلف

درست است که پوست ما از ابتدای تولد تا آخر عمر تعویض نمی‌شود و همان پوست باقی می‌ماند، اما نباید منکر شد که پوست به مرور زمان تغییر شکل می‌دهد و به همین دلیل، مراقبت از آن در دوره‌های زمانی مختلف فرق می‌کند.

به زبان ساده‌تر، شما نمی‌توانید روش‌های مراقبت پوستی که برای یک نوزاد کاربرد دارد را روی یک فرد بزرگسال پیاده کنید. در این بخش، به بررسی روش‌های مراقبت از پوست در سنین مختلف از نوزادی تا سالمندی می‌پردازیم.

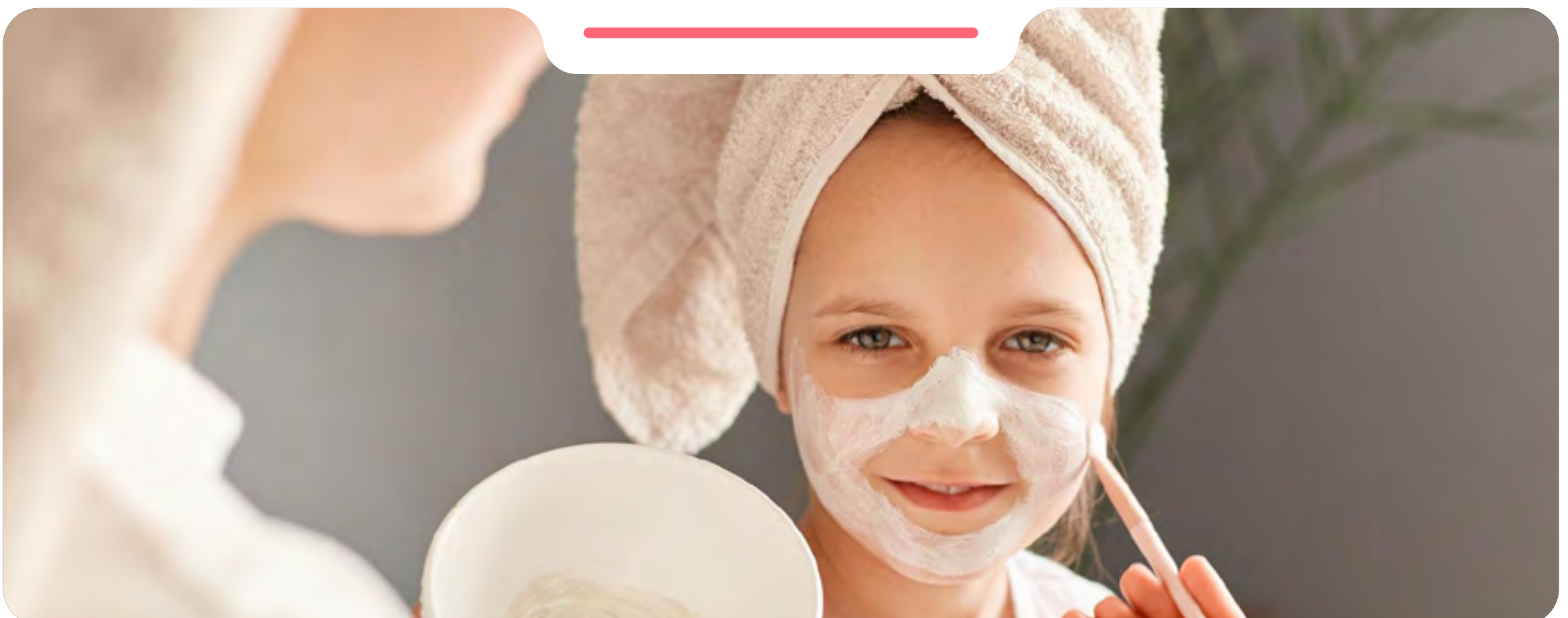


## مراقبت از پوست در کودکان و نوزادان

پوست انسان در سنین کودکی بسیار حساس است. در ادامه نکات مهمی درباره مراقبت از پوست در کودکان و نوزادان را بیان خواهیم کرد:

● استفاده از محصولات بدون اسانس؛ اولین چیزی که باید در مراقبت از پوست کودکان به آن اهمیت دهید، استفاده از محصولات مراقبت پوستی مناسب است. این محصولات نباید عطر و مواد شیمیایی داشته باشند.

● ماساژ پوست؛ ماساژ برای نوزاد لذتبخش است، او را سر حال می‌آورد و شمارا مهمان خنده‌های زیبایش می‌کند. ماساژ پوستی نوزاد با روغن‌های مخصوص، پوست او را نرم‌تر کرده و در عین مقاومتش را بالاتر می‌برد.



● **شستشو و استفاده از لباس‌های مناسب؛** بهتر است لباس‌های کودک خود را به تعداد دفعات زیاد و به‌طور مستمر با صابون‌ها و مواد مخصوص شستشوی لباس کودک بشویید. همچنین برای محافظت بیشتر از پوست کودک، به‌جای لباس پلاستیکی از لباس‌های پنبه‌ای و نخی استفاده کنید.

● **حفظ رطوبت پوست؛** پس از استحمام کودک، برای حفظ رطوبت پوست او از کرم یا لوسیون‌های مخصوص کودکان استفاده کنید.

## مراقبت از پوست در نوجوانی

پس از دوران کودکی فرد بیشتر در محیط بیرون و عواملی مانند نور خورشید و آلودگی‌هایی مانند دود، لوازم آرایشی و غیره قرار می‌گیرد. به همین دلیل مواردی باید به روتین مراقبت از پوست اضافه شود. به‌طور کلی در این دوره از حیات، پوست فرد مقاوم‌تر شده و بسیاری از حساسیت‌ها از بین می‌رود. به‌عنوان مثال در دوران نوجوانی نیاز نیست تا به اندازه دوران کودکی پوست را مرطوب کنید. در ادامه نکاتی مهم درباره روتین مراقبت از پوست در نوجوانی با شما به اشتراک می‌گذاریم:

- استفاده از ضد آفتاب؛ استفاده از ضد آفتاب تنها مختص به دوران کودکی و نوجوانی نیست و در تمامی سنین پیشنهاد می‌شود.
- پاک کردن پوست قبل از خواب؛ برای سلامت و پاکی پوست، باید قبل از خواب هرگونه کثیفی و مواد آرایشی از روی پوست پاک شود.
- لایه‌برداری؛ بهتر است در دوره‌های زمانی مشخص مثلا ماهی یک بار لایه‌برداری پوست انجام شود.
- تامین رطوبت پوست؛ درست است که تامین رطوبت پوست در دوران نوجوانی کمتر از دوران کودکی انجام می‌شود، اما همچنان ضروری است و تنها روش‌های انجام این کار کمی فرق می‌کنند. به عنوان مثال نوجوانان می‌توانند برای تامین رطوبت پوست (هیدراته کردن) از سرم‌های مخصوص یا دستگاه بخور استفاده کرده و به میزان مناسب، آب و مایعات مصرف کنند.





## مراقبت از پوست در بزرگسالی

با ورود به دوره بزرگسالی و از سن ۳۰ الی ۴۰ سالگی، بهتر است همچنان روتین مراقبت پوستی که در نوجوانی یا جوانی داشتید را ادامه دهید. البته در این بازه به دلیل تغییرات هورمونی در پوست، برخی فعالیت‌ها به روتین پوستی شما اضافه می‌شوند.

● **شستشوی مستمر صورت؛** قطعا پوست افراد در دوران بزرگسالی در معرض آلودگی‌های بیشتری قرار دارد و به همین علت، افراد باید با موادی مانند ژل شستشوی صورت، صابون مخصوص و...، به صورت مستمر پوست صورت خود را بشویند.

● **استفاده از تقویت‌کننده‌های پوستی؛** تقویت‌کننده‌های پوستی شامل محصولاتمانند کرم‌ها و سرم‌های پوستی هستند.



## مراقبت از پوست در سالمندان

به دلیل از دست رفتن قدرت ترمیم، حساسیت مراقبت از پوست در دوران سالمندی در مقایسه با دوران بزرگسالی بیشتر است. البته مشخصا اگر فرد در دوران بزرگسالی روتین مراقبت از پوست خود را رعایت کرده باشد، این چین و چروک‌ها در دوران سالمندی کمتر خواهند بود.

● استفاده از محصولات بدون عطر و ملایم

● استفاده از کرم ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر

● پرهیز از حمام طولانی مدت و عدم استفاده از آب داغ

در حمام

● پرهیز از مصرف ادکلن و اسپری‌های خوشبو کننده تا

حد ممکن

## مراقبت از پوست در چهار فصل سال

قطعا یکی از عوامل بیرونی که بیشترین تاثیر را روی پوست دارد آب و هوا است. به بیانی دیگر روتین مراقبت از پوستی که باید در تابستان پیش بگیریم، با روتین مراقبت از پوست در زمستان متفاوت است. در ادامه به بررسی روش‌های مراقبت از پوست در فصل‌های مختلف سال می‌پردازیم:

## مراقبت از پوست در بهار و تابستان

در فصل‌های بهار و زمستان، هوا نسبت به سایر فصل‌ها گرم‌تر است و پوست زمان بیشتری را در معرض نور خورشید و اشعه‌های مضر آن قرار می‌گیرد. به همین دلیل، محافظت از پوست با توجه به روش‌های زیر مهم است:

### ● شستشو و لایه‌برداری پوست؛ پوست ما در بهار و

تابستان به دلیل تعریق بیشتر، در معرض آلودگی‌های بیشتری است. به همین علت ما باید به صورت مستمر با روش‌هایی مانند لایه‌برداری یا استفاده از محصولات شوینده پوستی، پوست خود را شستشو دهیم و همچنین استحمام خود را نسبت به پاییز و زمستان بیشتر کنیم.

### ● استفاده بیشتر از ضد آفتاب‌هایی با SPF بالای ۳۰؛

پوست در بهار و تابستان بیشتر در معرض نور آفتاب قرار دارد و به همین علت باید از ضد آفتاب‌ها به تعداد دفعات بیشتر و با قدرت محافظت بالا استفاده کنید.

## مراقبت از پوست در پاییز و زمستان

به دلیل سرمای هوا در پاییز و زمستان، پوست بیشتر د

معرض خشکی، از دست دادن رطوبت و حتی پوسته پوسته شدن قرار می‌گیرد. به همین دلیل، انجام روتین‌های پوستی که به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کنند مهم هستند. در بخش زیر، برخی از اصلی‌ترین روتین‌های مراقبت از پوست در پاییز و زمستان را بیان کرده‌ایم:

- **حفظ رطوبت و هیدراته کردن پوست؛** نیاز است در فصل‌های پاییز و زمستان، فعالیت‌های مربوط به هیدراته کردن پوست را به تعداد دفعات بیشتری انجام دهید. استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، سرم‌های پوستی و همچنین دستگاه بخور از جمله روش‌های انجام این فعالیت هستند.
- **استفاده از شوینده‌های مناسب؛** بهتر است در پاییز و زمستان شوینده‌های ملایم‌تری استفاده کنید.
- **پرهیز از لایه‌برداری بیش از حد؛** درست است که در بهار و تابستان لایه‌برداری پوست به صورت مستمر توصیه می‌شود اما در ۶ ماهه دوم سال، کمتر لایه‌برداری کنید.

## روتین روزانه برای مراقبت از پوست

مراقبت منظم از پوست، نه تنها به حفظ زیبایی ظاهری کمک می‌کند، بلکه به سلامت کلی پوست هم می‌افزاید. یک روتین پایه روزانه، از مشکلات پوستی مانند خشکی، چربی بیش از حد، آکنه و پیری زودرس جلوگیری خواهد کرد. در ادامه، به مراحل و اقدامات اساسی روتین روزانه به ترتیب انجام آن‌ها پرداخته‌ایم:

### پاکسازی

پاکسازی پوست با هدف حذف آلودگی‌ها، چربی اضافی و سلول‌های مرده از سطح پوست انجام می‌شود. همچنین، پاکسازی، پوست را برای جذب بهتر محصولات مراقبتی بعدی آماده می‌کند. شما باید صبح و شب، صورت خود را با یک پاک‌کننده ملایم مناسب نوع پوست‌تان بشویید. برای شستشو، از آب ولرم استفاده کنید؛ چراکه آب داغ



روغن‌های طبیعی پوست شما را از بین خواهد برد. پاک‌کننده را با حرکات دایره‌ای ملایم روی صورت خود ماساژ دهید و سپس با آب بشویید. در نهایت، با یک حوله نرم به آرامی پوست خود را خشک کنید.

## تونر

تونرها، تعادل pH پوست را بازگردانده و منافذ را تمیز و کوچک می‌کنند. این محصولات مراقبتی، همچون شوینده‌ها، در آماده‌سازی پوست برای اثرپذیری هرچه بیشتر مرطوب‌کننده و سرم نقش دارند. پس از شستشو صورت، تونر را با یک پد پنبه‌ای روی صورت و گردن بمالید. استفاده از تونرهای بدون الکل، از خشکی پوست شما جلوگیری خواهند کرد.

## سرم‌ها

سرم‌ها حاوی مواد فعال با غلظت بالا بوده که به رفع مشکلات خاص پوستی می‌پردازند. این محصولات شامل آنتی‌اکسیدان‌ها، اسید هیالورونیک، ویتامین C و رتینول هستند. برای استفاده از سرم، چند قطره از آن را روی نوک انگشتان خود بریزید و به آرامی روی پوست بمالید. پیش

از رفتن به مرحله بعد روتین و استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، اجازه دهید سرم کاملا جذب شود.

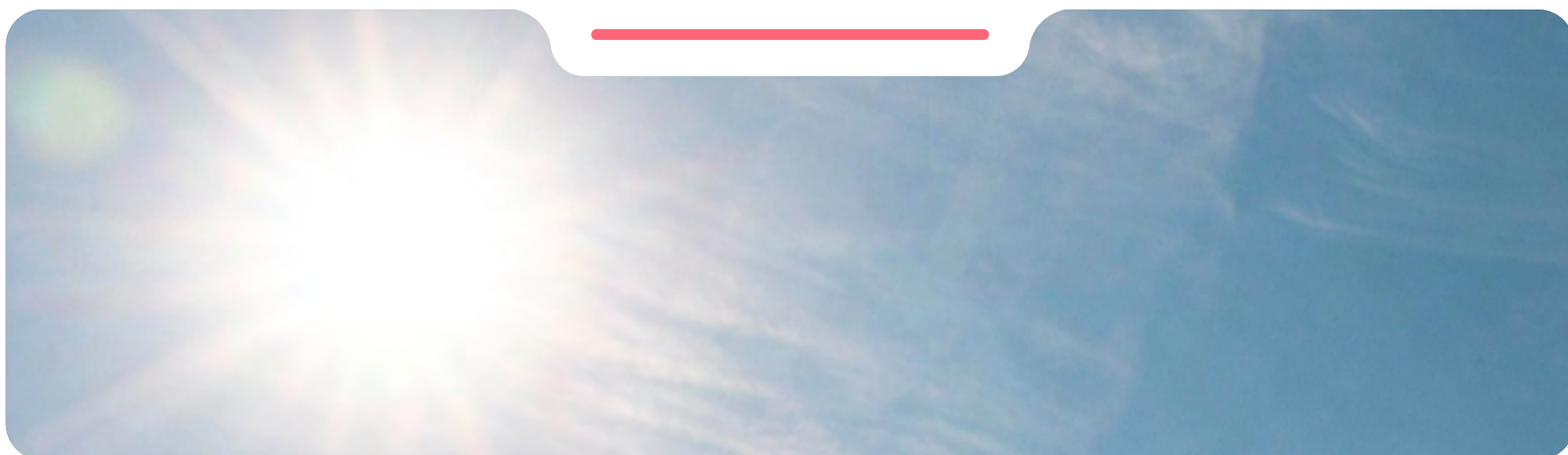
## مرطوب‌کننده

نقش مرطوب‌کننده‌ها در روتین پوستی روزانه شما، حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی و پوسته‌پوسته شدن آن است. همچنین این محصولات، سد محافظتی پوست در برابر عوامل آسیب‌زای خارجی را تقویت می‌کنند. قبل از هرکاری، شما باید مرطوب‌کننده مناسب نوع پوست‌تان را انتخاب کنید. بهتر است پوست‌های خشک، کرم‌های غنی و مرطوب‌کننده‌های قوی و افراد با پوست چرب، لوسیون‌ها یا ژل‌های سبک و غیرکومدوژنیک را در روتین روزانه خود قرار دهند. مرطوب‌کننده‌ها را به آرامی روی صورت و گردن خود ماساژ دهید.



## محافظت در برابر آفتاب

ضدآفتاب‌ها با هدف جلوگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه UV مانند پیری زودرس، لکه‌های تیره و خطر سرطان پوست استفاده می‌شوند. برای این کار، کرم ضدآفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر را ۱۵ دقیقه قبل از خروج از خانه بمالید. توصیه می‌شود این محصولات برای تاثیرگذاری بیشتر باید هر ۲ ساعت ۱ بار تمدید شوند؛ به‌ویژه برای افرادی که به شنا پرداخته یا تعریق کرده‌اند.



## روتین مراقبت از پوست چرب

افراد با پوست چرب معمولاً با چالش‌هایی مانند براق بودن بیش از حد پوست، منافذ باز و آکنه مواجه هستند. یک روتین مراقبت از پوست مناسب، با کنترل ترشح چربی، سلامت و ظاهر پوست را بهبود خواهد داد. در ادامه، مراحل اساسی روتین مراقبت از پوست چرب را به ترتیب انجام آن آورده‌ایم:



## پاکسازی و شستشو پوست چرب

افراد دارای پوست چرب، باید برای حذف چربی اضافی، آلودگی‌ها و سلول‌های مرده، به‌طور روزانه و گاهی ۲ بار در روز پوست خود را بشویند. از بین بردن سلول‌های مرده پوست با جلوگیری از انسداد منافذ توسط این سلول‌ها، احتمال بروز آکنه و جوش‌ها را به شکل قابل توجهی کاهش خواهد داد. شما باید ۲ بار در روز (صبح و شب) صورت خود را با یک پاک‌کننده ملایم و فاقد چربی بشوید. استفاده از پاک‌کننده‌های حاوی اسید سالیسیلیک یا بنزوئیل پراکسید به کنترل چربی و مبارزه با آکنه منجر می‌شود. همچنین، استفاده از آب داغ حین شستشو با تحریک و خشکی پوست، پوست را وادار به تولید چربی بیشتری می‌کند. بنابراین، برای شستشو از آب ولرم استفاده کنید.



## تونر مناسب پوست چرب

تونرها، باقی مانده‌های پاک‌کننده و آلودگی‌ها را از سطح پوست حذف می‌کنند. همچنین، این محصولات، باعث تنظیم pH پوست و کاهش ظاهر منافذ خواهند شد. بهتر است از تونرهای حاوی مواد قابض مانند ویتامین C، نیاسینامید یا اسید گلیکولیک استفاده کنید. استفاده از تونرهای حاوی الکل، با ایجاد خشکی پوست، بیشتر باعث ترشح چربی می‌شوند.



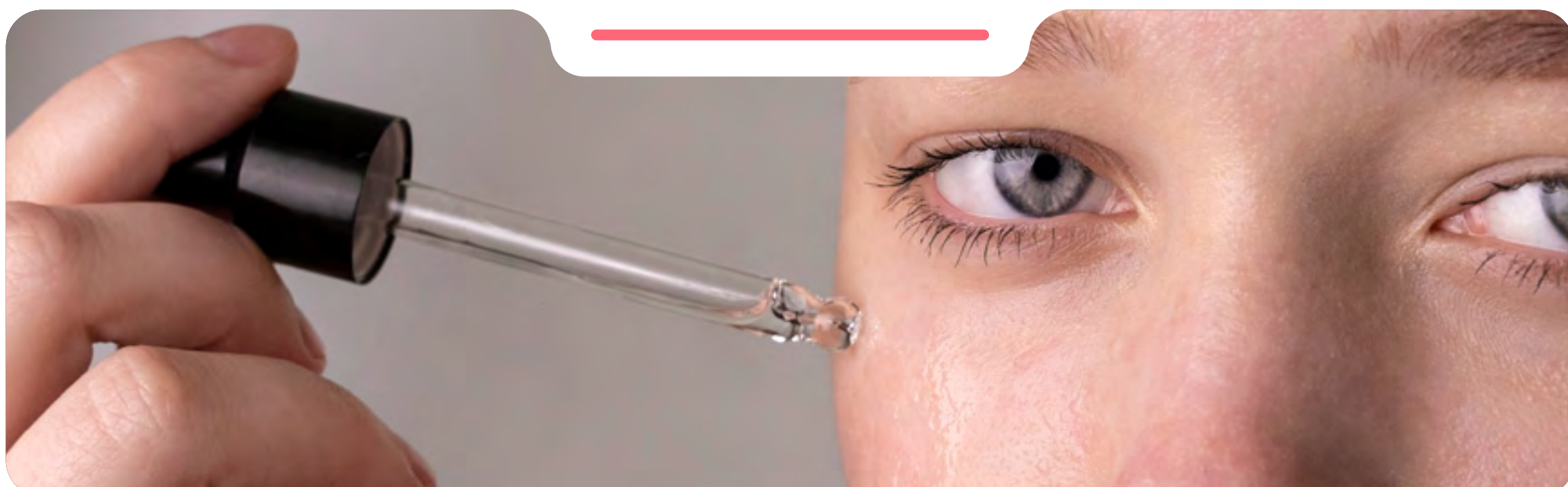
## لایه برداری پوست چرب

در مرحله لایه برداری، با حذف سلول‌های مرده پوست احتمال مسدود شدن منافذ و ظهور جوش‌ها را کاهش خواهید داد. علاوه بر این، لایه بردارها در بهبود بافت و روشنایی پوست نقش پررنگی برعهده دارند. توصیه می‌شود افراد با پوست‌های چرب، ۲ تا ۳ بار در هفته

لایه‌بردارهای ملایم استفاده کنند. لایه‌بردارهای حاوی اسید سالیسیلیک یا اسید گلیکولیک اثرگذاری بیشتری دارند. همچنین، از لایه‌بردارهای خشن و فیزیکی که پوست را تحریک می‌کنند، پرهیز کنید.

## سرم‌ها و درمان‌های موضعی پوست چرب

هدف استفاده از سرم‌ها و درمان‌های موضعی، رفع مشکلات خاص مانند آکنه، لکه‌های تیره و تولید چربی بیش از حد است. این محصولات مراقبتی پوست چرب، به تعادل تولید چربی و بهبود ظاهر پوست کمک می‌کنند. برای مثال، سرم‌های حاوی نیاسینامید در کنترل چربی و کاهش منافذ نقش دارند. از سوی دیگر، محصولات حاوی رتینول با تنظیم تولید چربی، احتمال ظهور جوش‌ها را کاهش می‌دهند. درمان‌های موضعی حاوی بنزوئیل پراکسید یا اسید سالیسیلیک هم روی نواحی مشکل‌دار بسیار موثر است.



## مرطوب‌کننده‌های مناسب پوست چرب

در این مرحله از روتین پوست چرب، مرطوب‌کننده‌ها را باید برای حفظ رطوبت پوست بدون افزودن چربی اضافی استفاده کنید. این کار، از تولید بیش از حد چربی به دلیل خشکی پوست جلوگیری خواهد کرد. برای انجام درست این مرحله باید از مرطوب‌کننده‌های سبک، غیرکومدوژنیک و فاقد چربی استفاده کنید. بنابراین، باید به دنبال محصولات حاوی اسید هیالورونیک برای آبرسانی بدون چربی باشید.

## محافظة در برابر آفتاب برای پوست چرب

آسیب‌های ناشی از خورشید، وضعیت پوست را بدتر خواهد کرد. بنابراین، با وجود استفاده از محصولات در مراحل قبل روتین پوست چرب و حساس شدن بیشتر پوست، استفاده از ضدآفتاب مناسب ضروری است. همچنین، ضدآفتاب‌های فاقد چربی از پوست شما در برابر پیری زودرس و خطر سرطان پوست، محافظت خواهد کرد.

## روتین مراقبت از پوست خشک

پوست خشک، احساساتی همچون کشیدگی، خارش، پوسته‌پوسته شدن و حتی ترک‌های ریز را ایجاد می‌کند. مراقبت صحیح از پوست خشک باعث حفظ رطوبت، تقویت سد محافظتی پوست و بهبود ظاهر آن می‌شود. در ادامه، به مراحل اساسی روتین مراقبت از پوست خشک پرداخته‌ایم:



### پاکسازی و شستشوی پوست خشک

شستشوی پوست خشک با هدف حذف آلودگی‌ها، چربی‌ها و سلول‌های مرده بدون از بین بردن روغن‌های طبیعی پوست انجام می‌شود. همچنین، این مرحله در آماده‌سازی پوست برای جذب بهتر مرطوب‌کننده و سایر محصولات نقش دارد. اگر صاحب پوست خشک هستید، ۱ بار در روز، ترجیحاً شب‌ها، صورت خود را با یک پاک‌کننده ملایم و بدون صابون بشویید.

استفاده از پاک‌کننده‌های گرمی یا روغنی حاوی مرطوب‌کننده را فراموش نکنید. علاوه بر این، آب داغ، چربی‌های طبیعی پوست شما را از بین خواهد برد؛ بنابراین، توصیه می‌شود از آب ولرم استفاده کنید.

## تونر پوست خشک

تونرها وظیفه بازگرداندن تعادل pH پوست را برعهده دارند. همچنین، عملکرد تونرهای پوست خشک به گونه‌ای است که لایه‌ای از رطوبت به پوست اضافه می‌کنند. برای انجام هرچه بهتر این مرحله، بهتر است از تونرهای بدون الکل و حاوی مواد آرام‌بخش مانند گلاب یا آلوئه‌ورا استفاده کنید. تونر را با یک پد پنبه‌ای به آرامی روی صورت خود بمالید.



## سرم‌های پوست خشک

تونرها وظیفه بازگرداندن تعادل pH پوست را برعهده دارند. همچنین، عملکرد تونرهای پوست خشک به گونه‌ای است که لایه‌ای از رطوبت به پوست اضافه می‌کنند.

برای اثرگذاری عمیق‌تر، از سرم‌های حاوی اسید هیالورونیک، گلیسیرین یا ویتامین E استفاده کنید. به‌گونه‌ای که چند قطره سرم را روی نوک انگشتان تمیز خود بریزید و به آرامی روی پوست تمیز و مرطوب ماساژ دهید.

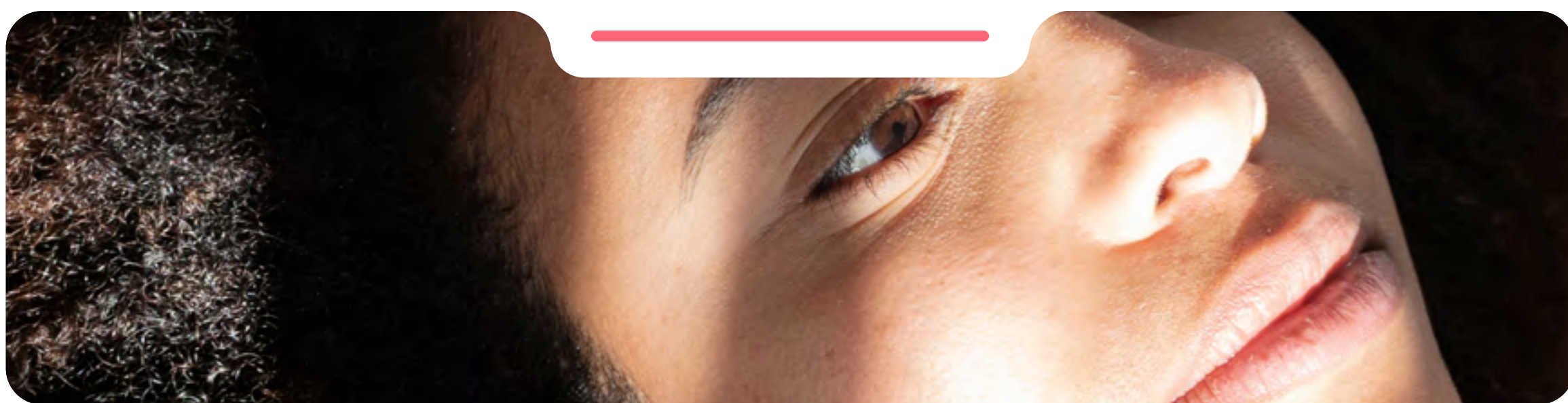
## مرطوب‌کننده‌های پوست خشک

نقش مرطوب‌کننده در روتین پوست خشک، نگه داشتن رطوبت در پوست و جلوگیری از تبخیر آن و تقویت سد محافظتی پوست است. از مرطوب‌کننده‌های روغنی و گرمی و حاوی مواد نرم‌کننده و مرطوب‌کننده استفاده کنید. همچنین، استفاده از مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامیدها، شی‌باتر، اسید هیالورونیک و گلیسیرین در رطوبت‌رسانی هرچه بیشتر پوست خشک شما نقش خواهد داشت. بهتر است مرطوب‌کننده را بلافاصله پس از شستشو و استفاده از سرم، روی پوست مرطوب خود بمالید.



## محافظت از پوست خشک در برابر آفتاب

پوست خشک معمولاً نسبت به اشعه UV حساس تر است. از سوی دیگر، آسیب‌های ناشی از نور خورشید، خشکی پوست را تشدید خواهد کرد. به همین خاطر، استفاده از کرم ضدآفتاب از مراحل اساسی روتین پوست خشک است. بهتر است از کرم ضدآفتاب با SPF 30 یا بالاتر و حاوی مرطوب‌کننده استفاده کنید. ضدآفتاب‌های فیزیکی با مواد معدنی مانند اکسید روی یا دی‌اکسید تیتانیوم برای پوست خشک ملایم‌تر و موثرتر هستند. توصیه شده است که هر ۲ ساعت ۱ بار، به‌ویژه در صورت قرار گرفتن طولانی‌مدت در آفتاب آن را تمدید کنید.



## لایه‌برداری ملایم پوست خشک

لایه‌برداری ملایم پوست خشک با حذف سلول‌های مرده پوست، از کدر شدن و خشکی بیشتر آن جلوگیری خواهد کرد. همچنین، عملکرد لایه‌بردارها به‌گونه‌ای است که جذب سایر محصولات مراقبتی را بهبود می‌دهند.



برخلاف پوست‌های چرب که ۲ تا ۳ بار در هفته پوست خود را لایه‌برداری می‌کردند، افراد دارای پوست خشک باید ۱ تا ۲ بار در هفته باید از لایه‌بردارهای ملایم و آنزیمی استفاده کنند.

## روتین مراقبت از پوست مختلط

پوست مختلط صورت ترکیبی از نواحی چرب و خشک است؛ به طوری که، معمولا منطقه T (پیشانی، بینی و چانه) چرب و باقی نواحی صورت خشک یا نرمال هستند. مراقبت از پوست مختلط نیازمند رویکردی متعادل است که بتواند هر دو نوع پوست را به طور موثر مدیریت کند. در ادامه، به مراحل اساسی روتین مراقبت از پوست مختلط اشاره کرده‌ایم:

### پاکسازی یا شستشوی پوست مختلط

شوینده‌های مخصوص پوست مختلط، چربی اضافی ناحیه T و آلودگی‌های کل صورت را از بین می‌برند. همچنین، این پاک‌کننده‌ها از بسته شدن منافذ و بروز جوش‌ها در نواحی چرب جلوگیری خواهند کرد. افراد دارای پوست

مختلط، باید ۲ بار در روز، صبح و شب، صورت خود را با یک پاک‌کننده ملایم و فاقد صابون بشویند. استفاده از پاک‌کننده‌های ژلی یا فومی مخصوص پوست مختلط، تعادل مناسبی بین تمیزکنندگی و حفظ رطوبت ایجاد می‌کند.

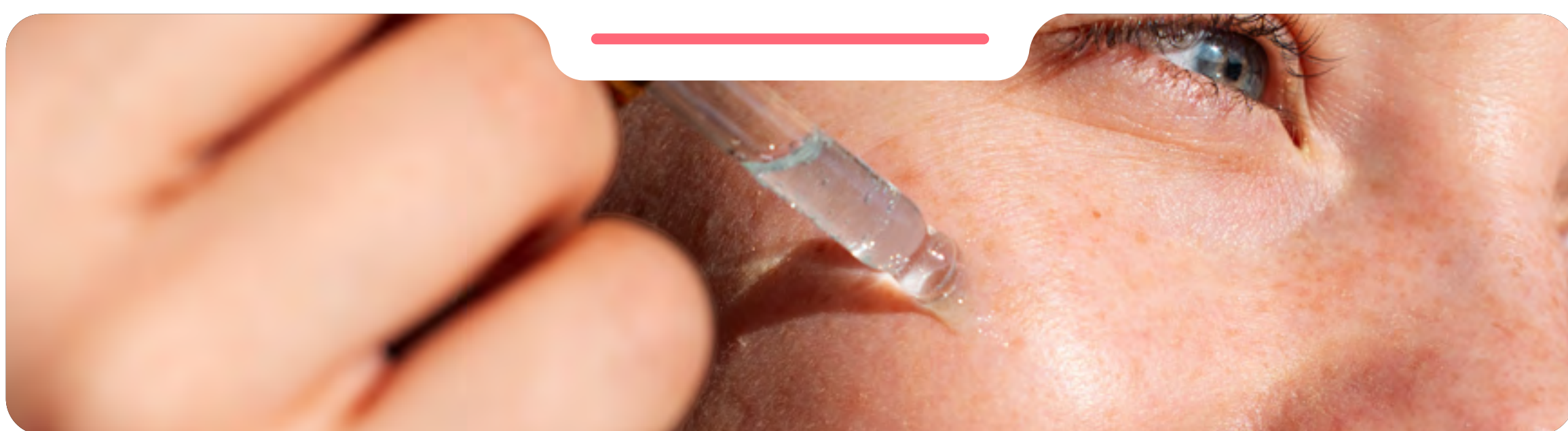
### تونر پوست مختلط

نقش تونر پوست مختلط در روتین این نوع پوست، تنظیم pH پوست، کمک به کنترل چربی ناحیه T، افزودن رطوبت و تسکین نواحی خشک است. بهتر است از تونرهای بدون الکل حاوی مواد آرام‌بخش مانند نیاسینامید، آلوئه‌ورا یا گلاب استفاده کنید. تونر را با یک پد پنبه‌ای به آرامی روی صورت، به خصوص روی نواحی چرب آن بمالید.



## سرم‌های پوست مختلط

سرم‌های پوست مختلط در روتین این نوع پوست، مشکلات خاص مانند چربی اضافی و خشکی هم‌زمان پوست را هدف قرار می‌دهند. آبرسانی به نواحی خشک و کنترل چربی در نواحی چرب از مهم‌ترین وظایف سرم‌های پوست مختلط است. توصیه می‌شود از سرم‌های حاوی اسید هیالورونیک برای رطوبت‌رسانی به نواحی خشک استفاده کنید. برای نواحی چرب، سرم‌های حاوی نیاسینامید یا سالیسیلیک اسید برای کاهش چربی بسیار موثر عمل می‌کنند.



## مرطوب‌کننده‌های پوست مختلط

مرطوب‌کننده‌های پوست مختلط، تعادل رطوبت در نواحی مختلف صورت را حفظ می‌کنند. همچنین، این مرطوب‌کننده، نقش جلوگیری از خشکی بیشتر نواحی خشک و کنترل چربی ناحیه T را برعهده دارد. برای این مرحله باید از مرطوب‌کننده‌های سبک، فاقد چربی و غیرکومدوژنیک استفاده کنید. برای نواحی خشک،

می‌توانید از مرطوب‌کننده‌های غنی‌تر استفاده کنید؛ درحالی‌که نواحی چرب را با مقدار کمتری از این مرطوب‌کننده پوشش می‌دهید.

## محافظت پوست مختلط در برابر آفتاب

کرم ضدآفتاب، وظیفه جلوگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه UV و تشدید مشکلات پوست مختلط را برعهده دارد. همچنین، این محصول به محافظت از نواحی خشک که نسبت به آفتاب حساس‌تر هستند، می‌پردازد. از کرم ضدآفتاب با SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید که فاقد چربی و غیرکومدوژنیک باشد.

## لایه‌برداری پوست مختلط

در مرحله لایه‌برداری پوست مختلط، با حذف سلول‌های مرده از کدر شدن پوست و بسته شدن منافذ در نواحی چرب جلوگیری می‌شود. این مرحله باید ۱ تا ۲ بار در هفته و با استفاده از لایه‌بردارهای ملایم انجام گیرد. همچنین استفاده از لایه‌بردارهای آنزیمی یا شیمیایی حاوی اسید سالیسیلیک، نه تنها به کنترل چربی کمک کرده، بلکه نواحی خشک را هم تحریک نمی‌کند.

## روتین مراقبت از پوست معمولی

پوست معمولی یکی از انواع پوست‌های متعادل بوده که نه خیلی خشک و نه خیلی چرب است. این نوع پوست به طور طبیعی بافتی نرم، منافذ کوچک و رنگی یکنواخت دارد. اگرچه پوست معمولی به مراقبت‌های پیچیده نیاز ندارد، اما برای حفظ سلامت و زیبایی آن، پیروی از یک روتین منظم بسیار مهم است. در ادامه، به مراحل اساسی روتین مراقبت از پوست معمولی پرداخته‌ایم:

### ● پاکسازی پوست معمولی؛ ضروری برای حذف

آلودگی‌ها، چربی‌های اضافی و بقایای آرایش از سطح پوست با استفاده از پاک‌کننده‌های فومی یا ژلی متعادل ۲ بار در روز.

### ● تونر پوست معمولی؛ لازم برای تنظیم pH پوست،

آماده‌سازی آن برای مراحل بعدی مراقبت، حذف باقی‌مانده‌های پاک‌کننده و کوچک کردن منافذ پوست با استفاده از تونرهای بدون الکل و حاوی مواد تسکین‌دهنده مانند گلاب یا آلوئه‌ورا.

### ● سرم‌های پوست معمولی؛ ارائه مواد مغذی و

کمک به حفظ درخشندگی، جوانی و سلامت پوست با استفاده از سرم‌های حاوی ویتامین C، اسید هیالوزونیک یا آنتی‌اکسیدان‌ها.

● **مرطوب‌کننده‌های پوست معمولی؛** برای حفظ رطوبت پوست، جلوگیری از خشکی و کشیدگی، تقویت سد محافظتی پوست و حفظ نرمی آن.

● **محافظت از پوست معمولی در برابر آفتاب؛** جلوگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه UV همچون پیری زودرس، لکه‌های تیره و سرطان پوست.

● **لایه‌برداری پوست معمولی؛** برای حذف سلول‌های مرده، جلوگیری از کدر شدن پوست، کمک به روشنایی و بهبود بافت پوست با استفاده از بایه‌بردارهای ملایم ۱ تا ۲ بار در هفته.

همچنین، استفاده از ماسک‌های هیدراته، تغذیه مناسب و نوشیدن آب کافی برای حفظ رطوبت و شادابی پوست بسیار مهم است.

## روتین مراقبت از پوست قبل از خواب

مراقبت از پوست قبل از خواب یکی از مهم‌ترین مراحل برای حفظ سلامت و جوانی پوست است. در طول شب، پوست فرصت دارد تا بازسازی و ترمیم شود. در ادامه، به مراحل روتین مراقبت از پوست قبل از خواب اشاره کرده‌ایم:

- **پاکسازی دو مرحله‌ای؛ استفاده از یک پاک‌کننده روغنی یا میسلار واتر برای حذف آرایش و چربی‌ها در مرحله اول و یک پاک‌کننده ملایم یا فومی برای تمیز کردن عمقی پوست در مرحله دوم.**
- **استفاده از تونر؛ مالیدن تونر بدون الکل و حاوی مواد تسکین‌دهنده مانند آلوئه‌ورا یا گلاب به صورت با پد پنبه‌ای.**
- **سرم‌های شبانه؛ رفع چین و چروک، لکه‌های تیره، و آبرسانی به دلیل وجود موادی مانند رتینول، ویتامین C، نیاسینامید و اسید هیالورونیک.**
- **کرم دور چشم؛ کاهش پف، تیرگی و چین و چروک به کمک کرم‌های دور چشم حاوی پپتیدها، کافئین یا هیالورونیک اسید.**

● **مرطوب‌کننده شب؛** ترمیم و بازسازی پوست در طول شب به کمک مرطوب‌کننده‌هایی قوی‌تر از محصولات روز، حاوی مواد مغذی مانند پپتیدها، سرامیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها.

● **استفاده از روغن صورت؛** برای تقویت و تغذیه پوست در شب به کمک چند قطره روغن صورت مانند روغن جوجوبا، آرگان یا گل رز.

● **مرطوب‌کننده‌های مخصوص لب؛** همچون بالم لب حاوی موم عسل، ویتامین E یا شی‌باتر.

علاوه بر تمامی این موارد، استفاده از دستگاہ بخور در اتاق خواب، نوشیدن آب کافی و خواب کافی، به بدن فرصت بازسازی و ترمیم در طول شب را می‌دهد. با انجام این مراحل، پوست خود را در طول شب تقویت و تغذیه کنید و صبح با پوستی شاداب و درخشان بیدار شوید.

## روتین جوان‌سازی و ضدپیری پوست

با گذشت زمان، پوست به‌طور طبیعی دچار تغییراتی همچون کاهش تولید کلاژن، بروز چین و چروک و افتادگی می‌شود. اما با پیروی از یک روتین مراقبتی جوان‌سازی



و ضدپیری، می‌توان علائم پیری را به تعویق انداخت و پوستی شاداب‌تر و جوان‌تر داشت. در ادامه، مراحل روتین جوان‌سازی و ضدپیری پوست را آورده‌ایم:

- **پاکسازی ملایم؛** با استفاده از پاک‌کننده‌های ملایم، حاوی مواد آبرسان و آنتی‌اکسیدان‌ها یا ویتامین C.
- **تونر حاوی آنتی‌اکسیدان؛** استفاده از تونرهای بدون الکل حاوی مواد آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین C، چای سبز یا رزمارینیک اسید برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد و محافظت از پوست.
- **سرم حاوی رتینوئیدها یا رتینول؛** به‌ویژه در شب‌ها برای تحریک تولید کلاژن و کاهش چین و چروک، بهبود بافت پوست و کاهش لکه‌های تیره.
- **استفاده از سرم ویتامین C؛** برای کاهش لکه‌های تیره، روشن کردن پوست و تحریک تولید کلاژن.
- **مرطوب‌کننده حاوی پپتیدها؛** تقویت تولید کلاژن، بهبود الاستیسیته و کاهش چین و چروک.
- **ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر؛** جلوگیری از پیری زودرس، آسیب به پوست، بروز لکه‌های تیره و سرطان پوست.
- **استفاده از ماسک‌های ضدپیری؛** قرار دادن هفته‌ای

● ۱ تا ۲ بار ماسک‌های ضدپیری حاوی موادی مانند کلاژن، اسید هیالورونیک و آنتی‌اکسیدان‌ها روی پوست صورت به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای تقویت رطوبت و مواد مغذی پوست.

نوشیدن آب کافی و غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، برخورداری از خواب کافی و انجام ورزش منظم به بهبود ظاهر پوست و کاهش علائم پیری کمک خواهد کرد.

## باورهای غلط درباره مراقبت از پوست

اطلاعات نادرست و باورهای غلط زیادی در زمینه مراقبت از پوست وجود دارد که بکارگیری آن‌ها به پوست شما آسیب می‌زند. در این بخش، به برخی از رایج‌ترین باورهای غلط درباره مراقبت از پوست و علت اشتباه بودن آن‌ها پرداخته‌ایم:

● پوست چرب نیاز به مرطوب‌کننده ندارد؛ بسیاری فکر می‌کنند پوست چرب به مرطوب‌کننده نیاز ندارد، چون خودش به اندازه کافی چربی تولید می‌کند. درحالی‌که، حتی پوست‌های چرب هم به مرطوب‌کننده نیاز دارند.

● کمبود رطوبت باعث تولید چربی بیشتری توسط پوست شده تا خشکی را جبران کند. انتخاب یک مرطوب‌کننده سبک و فاقد چربی، پوست را هیدراته نگه می‌دارد.

● **محصولات طبیعی همیشه بهتر هستند؛** بسیاری معتقدند که هر چیزی با برچسب «طبیعی» یا «ارگانیک»، برای پوست بهتر است. فراموش نکنید که طبیعی یا ارگانیک بودن یک محصول به معنای بی‌خطر بودن آن نیست. برخی مواد طبیعی مانند عصاره مرکبات یا روغن درخت چای می‌توانند پوست را تحریک کرده یا باعث واکنش‌های آلرژیک شوند. همیشه باید محصول را با توجه به نوع پوست و ترکیبات موجود در آن انتخاب کنید.

● **کرم ضدآفتاب فقط در تابستان یا در هوای آفتابی لازم است؛** اشعه‌های UV در تمام سال و حتی در روزهای ابری و سرد هم وجود دارند. استفاده روزانه از ضدآفتاب با SPF مناسب، به محافظت از پوست در برابر پیری زودرس، لکه‌های تیره و سرطان پوست کمک می‌کند.

● **استفاده از آب داغ پوست را بهتر تمیز می‌کند؛** بسیاری معتقدند که آب داغ پوست را بهتر تمیز کرده و منافذ

را باز می‌کند. در حالی که، آب داغ، چربی‌های طبیعی و محافظ پوست را هم از بین می‌برد و باعث خشکی و تحریک آن خواهد شد. بهتر است همیشه از آب ولرم برای شستشوی صورت استفاده کنید.

● **هرچه SPF ضدآفتاب بالاتر باشد، محافظت بهتری انجام**

می‌دهد؛ این باور غلط وجود دارد که کرم ضدآفتاب SPF ۱۰۰ محافظت دو برابر بیشتری نسبت به SPF ۵۰ دارد. اما در واقعیت، کرم ضدآفتاب با SPF بالاتر از ۵۰، تفاوت بسیار کمی در محافظت ارائه می‌دهد. استفاده منظم و تمدید ضدآفتاب مهم‌تر از میزان SPF آن است.

● **محصولات گران‌تر همیشه موثرتر هستند؛ برخی بر**

این باورند که هرچه محصول مراقبتی پوست گران‌تر باشد، نتیجه بهتری دارد. اما در واقعیت، قیمت بالا به معنای کیفیت بهتر نیست. بسیاری از محصولات ارزان و میان‌رده نیز می‌توانند به خوبی نیازهای پوستی شما را برآورده کنند. مهم‌تر از قیمت، ترکیبات محصول و سازگاری آن با نوع پوست شماست.

استرچ‌مارک‌ها کاملاً قابل درمان هستند؛ این باور غلطی است که در میان مردم وجود دارد. استرچ‌مارک‌ها

یا ترک‌های پوستی معمولاً به‌طور کامل از بین نمی‌روند، آن‌ها تنها با گذشت زمان کمرنگ‌تر می‌شوند. درمان‌هایی مانند کرم‌های رتینوئید، میکرونیدلینگ، لیزر درمانی و درمان‌های مبتنی بر لیزر فرکشنال به بهبود ظاهر استرچ مارک‌ها کمک می‌کنند. اما هیچ‌کدام از این روش‌ها به‌طور کامل آن‌ها را از بین نمی‌برند.



# فصل چہارم؛ رژیم غذایی پوست



فارغ از مصرف محصولات مراقبت پوستی مانند مرطوب‌کننده‌ها، دستگاہ بخور و غیره، پوست ما برای سلامت و طول عمر بالا به تغذیه نیاز دارد. این تغذیه شامل ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی بوده که در صورت عدم رعایت، پوست را در مقابل عوامل بیرونی آسیب‌پذیرتر می‌کند. در این فصل به بررسی انواع تغذیه ضروری برای سلامت و مراقبت از پوست می‌پردازیم.

## ویتامین‌ها

مصرف ویتامین‌ها نه تنها برای مراقبت از پوست بلکه برای سلامت عمومی بدن مفید است. مصرف ویتامین‌های A، C و E به میزان لازم برای سلامت پوست مفید و گاهی ضروری است. اما این ویتامین‌ها چه تاثیری روی پوست دارند و در کدام ماده غذایی یافت می‌شوند؟

### ویتامین A

ویتامین A از ویتامین‌های مناسب برای شادابی پوست است و به دو شکل موضعی و خوراکی استفاده می‌شود. این ویتامین با تقویت گردش سلولی و ایجاد اختلال د

فرآیند تجزیه کلاژن، از آسیب نور خورشید به پوست جلوگیری می‌کند. علاوه‌براین، ویتامین A برای تولید چربی پوستی و بهبود آکنه بسیار مؤثر است. همچنین مطالعات نشان می‌دهند که ویتامین A در بهبود بافت پوست، کاهش قابل توجه خطوط ریز و افزایش سطح اسید هیالورونیک نقش دارد.



ویتامین A با یکنواخت کردن رنگدانه‌های پوست و تقویت عروق خونی آن، پوستی درخشان‌تر به شما می‌دهد. مشتقات ویتامین A معمولاً به‌عنوان مواد تشکیل‌دهنده در کرم‌های پوستی در قالب رتینول، رتینوئیک اسید و رتینال‌دئید استفاده می‌شوند. همچنین شما می‌توانید این نوع ویتامین را بیشتر در میوه و سبزیجات نارنجی‌رنگ مانند هویج و کدو، غذاهایی مانند جگر و ماهی، کاهو و همچنین شیر و محصولات لبنی پیدا کنید.



## ویتامین C

ویتامین C، آنتی‌اکسیدانی مهم به‌شمار می‌رود و از پوست در برابر آسیب اشعه ماورا بنفش محافظت می‌کند. ویتامین C یکی از محرک‌های اصلی سنتز یا ساخت کلاژن است که برای خاصیت ارتجاعی پوست اهمیت دارد. استفاده موضعی از سرم‌های ویتامین C باعث روشن شدن لکه‌های تیره ناشی از نور خورشید و یک‌دست شدن رنگ پوست می‌شود.

با این حال از آنجایی که این ویتامین هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا گرما به راحتی تجزیه می‌شود، انتخاب فرمولاسیون‌های پایدار از سرم‌های ویتامین C مهم است. میوه‌ها و سبزیجات بهترین منابع ویتامین C هستند. در حالی که مرکبات بیشتر به دلیل محتوای بالای ویتامین C خود شناخته می‌شوند، گزینه‌های زیر هم حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین‌اند:

● فلفل دلمه‌ای قرمز

● کلم بروکلی

● توت فرنگی

● کلم بروکسل

با خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات، ویتامین C کافی را دریافت خواهید کرد. مصرف‌کنندگان سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و افراد با رژیم غذایی محدود، بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین C قرار داشته و باید با پزشک خود در مورد مصرف مکمل صحبت کنند. اثرات کمبود این ویتامین روی پوست افراد خود را نشان می‌دهد.



## ویتامین E

ویتامین E هم آنتی‌اکسیدانی قوی است که از پوست در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد ناشی از اشعه UV، آلودگی و سیگار محافظت می‌کند. این ویتامین در سنتز کلاژن و الاستین، محافظت از لایه بالایی پوست و کاهش قرمزی

ناشی از قرارگرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش نقش دارد. ویتامین E در واقع به گروهی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محلول در چربی اشاره دارد که در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. اما بهترین منابع این ویتامین شامل مواد غذایی زیر هستند:

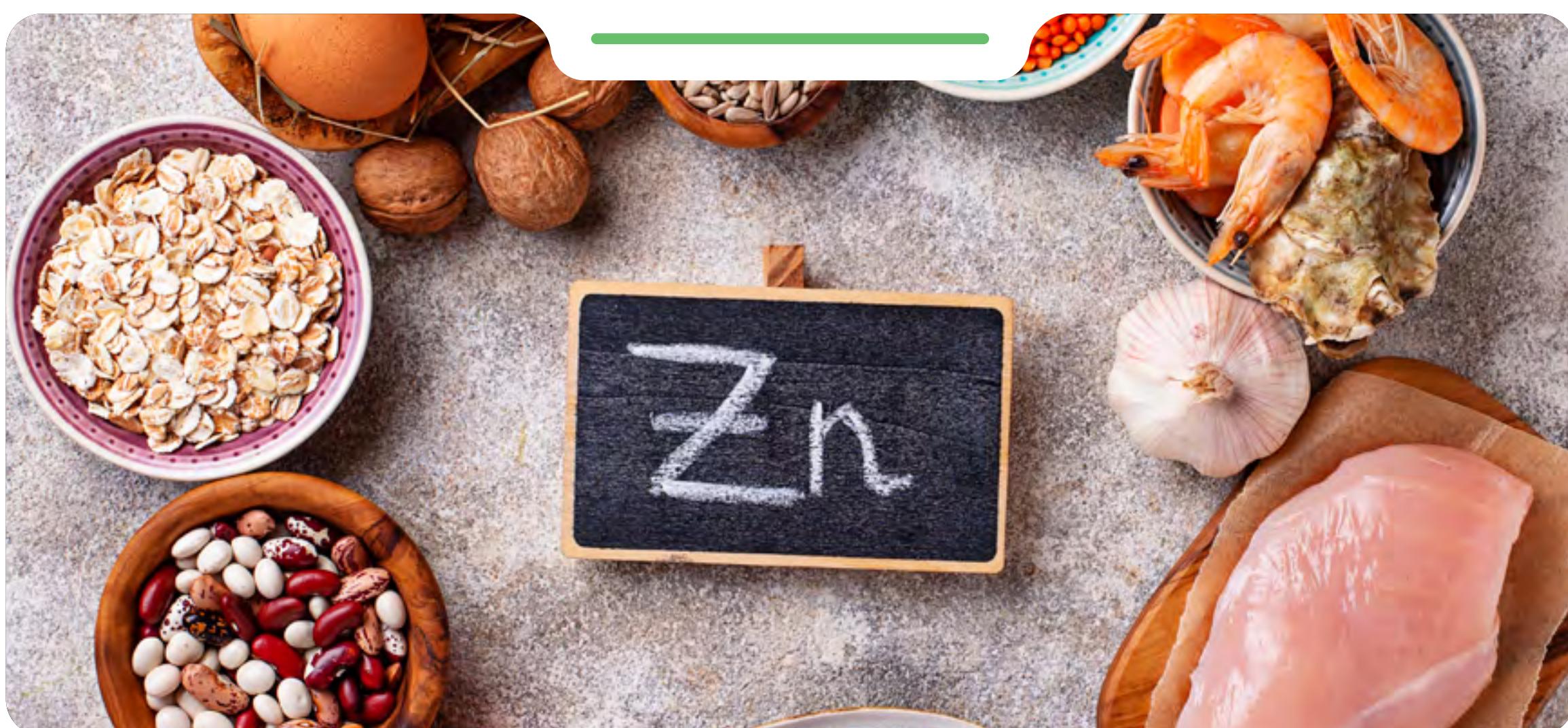
- آجیل
- دانه‌ها
- روغن‌های گیاهی
- سبزیجات برگ سبز
- غلات غنی‌شده

مقدار توصیه شده رژیم غذایی (RDA) برای ویتامین E، برای بزرگسالان ۱۵ میلی‌گرم و برای مادران در دوران شیردهی ۱۹ میلی‌گرم است. از آنجایی که دستگاہ گوارش شما برای جذب ویتامین E به چربی نیاز دارد، افرادی که از رژیم‌های غذایی کم‌چرب استفاده می‌کنند، شاید در معرض خطر دریافت نکردن ویتامین کافی باشند. همچنین افراد مبتلا به اختلالات سوءجذب چربی هم بیشتر در معرض کمبود ویتامین مذکور بوده و باید با پزشک خود در مورد مصرف مکمل صحبت کنند.

## زینک

زینک یا همان روی در بسیاری از فرآیندهای پوستی مانند ترمیم زخم، تولید کلاژن و محافظت از پوست در برابر آسیب‌های محیطی نقش دارد.

زینک با کمک‌کردن به تولید سلول‌های جدید پوست، باعث بهبود بافت پوست و افزایش سرعت ترمیم زخم‌ها می‌شود. همچنین این عنصر با کاهش التهاب و قرمزی پوست به بهبود آکنه و سایر مشکلات پوستی کمک می‌کند. علاوه‌براین زینک به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و پوست را از آسیب‌رادیکال‌های آزاد محفوظ نگه می‌دارد. علاوه‌بر قرص‌ها و کرم‌های زینک که در بازار موجود هستند، زینک در مواد غذایی مانند ماهی، گوشت قرمز، حبوبات، آجیل، تخم مرغ، شیر و لبنیات یافت می‌شود.



## آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها قهرمانان نامرئی پوست هستند که از آن در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های ناپایداری هستند که در اثر آلودگی هوا، اشعه ماوراء بنفش و سایر عوامل محیطی تولید شده و می‌توانند به سلول‌های پوست آسیب رسانده و باعث پیری زودرس، چین و چروک و لک شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها با خنثی‌سازی این رادیکال‌ها از پوست در برابر این آسیب‌ها محافظت می‌کنند.



برای دریافت آنتی‌اکسیدان‌های کافی، بهتر است از مواد غذایی غنی از این ترکیبات استفاده کنید. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مانند توت‌ها، انواع کلم، اسفناج، فلفل رنگی و مرکبات، آجیل‌ها، دانه‌ها، چای سبز و شکلات منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

## هیدراتاسیون و مصرف آب

آبرسانی به پوست یکی از راه‌هایی است که برای رفع خشکی پوست و محافظت از آن انجام می‌شود. در قدم اول برای حفظ رطوبت پوست و حتی سلامت سایر اعضای بدن، باید در روز آب کافی مصرف کنیم. در اولویت‌های بعدی و در صورت نیاز، روش‌هایی مانند استفاده از محصولات آبرسانی پوستی مثل ماسک و انجام فرایند هیدرودرمی هم برای آبرسانی به پوست در دسترس شما هستند.



# فصل پنجم؛ زیبایی پوست



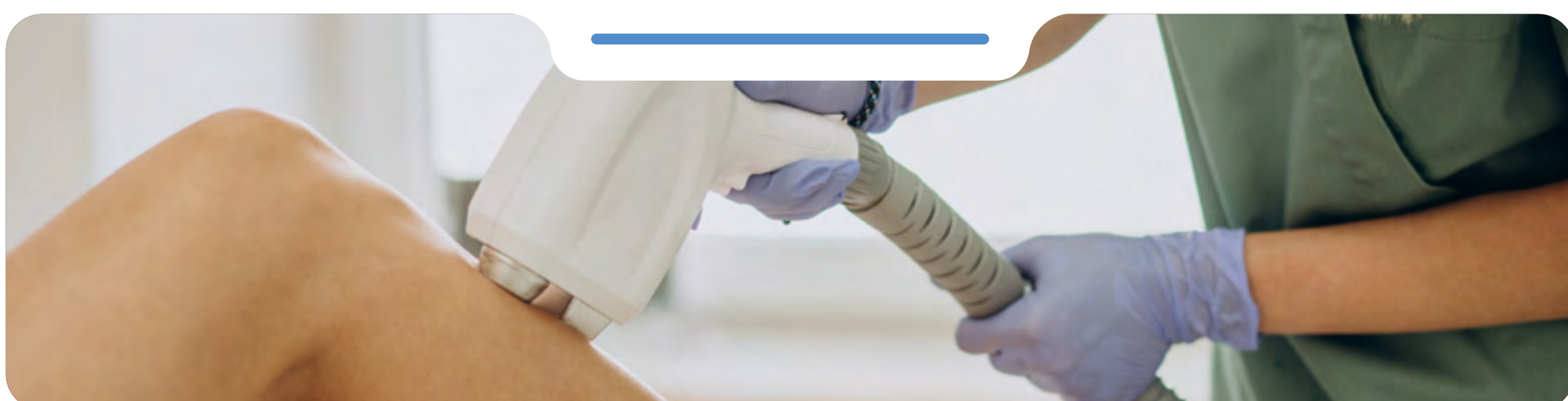
پوست یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در زیبایی شماست. خوشبختانه امروزه تکنولوژی‌ها و محصولات زیادی برای زیباسازی پوست وجود دارند. در این فصل به بررسی این تکنولوژی‌ها و روش‌ها خواهیم پرداخت.

## لیزر

عملیات لیزر حکم یک حذف‌کننده را دارد که مواردی مانند تتو، موهای زائد، خال، زگیل و غیره را از بین می‌برد. فرآیند لیزریکی از رایج‌ترین روش‌هایی است که افراد برای زیبایی پوست خود به آن رجوع می‌کنند. این کار معمولاً توسط افراد متخصص در کلینیک‌ها انجام می‌شود.

### لیزر موهای زائد

لیزر IPL برای درمان بیماری‌های پوستی، جوان‌سازی و رفع موهای زائد استفاده می‌شود. وقتی دستگاه لیزر پالس‌هایی از نور با طیف وسیع می‌تاباند، ملانین در موهای تیره و رنگدانه‌های قرمز و قهوه‌ای آن را جذب می‌کنند.





## مراقبت‌های قبل از لیزر موهای زائد

برای انجام لیزر موهای زائد و دستیابی به بهترین نتایج، رعایت برخی مراقبت‌ها قبل از جلسه درمانی بسیار مهم است. در ادامه، به مهم‌ترین نکات مراقبتی قبل از لیزر موهای زائد اشاره کرده‌ایم:

- **پرهیز از آفتاب‌گرفتن؛ خودداری از آفتاب گرفتن یا استفاده از سولاریوم حدود ۲ تا ۴ هفته قبل از لیزر.**
- **عدم استفاده از کرم‌های برنزه‌کننده؛ اجتناب از آن در هفته‌های قبل از لیزر برای نگه داشتن پوست به رنگ طبیعی.**
- **اصلاح موها؛ اصلاح ناحیه مورد نظر با تیغ یک روز قبل از جلسه لیزر و خودداری از استفاده از موچین یا کرم موبر.**
- **عدم استفاده از محصولات پوستی حساس‌کننده؛** توقف استفاده از محصولات پوستی حاوی رتینوئیدها، اسیدهای آلفا و بتا هیدروکسی و سایر ترکیبات لایه‌بردار یا حساس‌کننده به نور حدود یک هفته قبل از لیزر.
- **عدم استفاده از عطریا لوسیون‌ها در روز درمان؛** با هدف جلوگیری از تحریک پوست در روز جلسه لیزر.

## ● اطلاع‌رسانی به پزشک در مورد داروها؛ به‌خصوص

داروهای افزایش‌دهنده حساسیت به نور.

رعایت این مراقبت‌ها عوارض جانبی را کاهش و اثربخشی لیزر را افزایش خواهد داد. برای دریافت راهنمایی‌های دقیق‌تر، بهتر است با پزشک یا متخصص لیزر خود مشورت کنید.

## مراقبت‌های قبل از لیزر موهای زائد

مراقبت‌های قبل از لیزر موهای زائد برای کاهش عوارض جانبی و بهبود نتایج بسیار مهم هستند. در ادامه به نکات مهم مراقبتی قبل از لیزر موهای زائد پرداخته‌ایم:

### ● استفاده از کرم ضدآفتاب؛ خودداری از قرار گرفتن در

معرض مستقیم نور خورشید بعد از لیزر و ضرورت استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF بالا (حداقل ۳۰).

### ● خنک‌سازی و آرام‌سازی پوست؛ کاهش التهاب و

تسکین پوست با استفاده از کمپرس سرد یا کرم‌های آرام‌بخش مانند ژل آلوئه‌ورا و در صورت وجود قرمزی یا سوزش بعد از لیزر.

### ● عدم استفاده از محصولات تحریک‌کننده؛ خودداری ا

مصرف محصولات حاوی الکل، عطر، لایه بردارها و سایر مواد شیمیایی تحریک کننده در ناحیه لیزر شده تا چند روز.

● **عدم دستکاری ناحیه لیزر شده؛** جلوگیری از عفونت، آسیب بیشتر یا پوسته پوسته با اجتناب از خاراندن، ماساژ دادن یا دستکاری آن.

● **استفاده از مرطوب کننده ها؛** آبرسانی و بهبود پوست با استفاده از مرطوب کننده های ملایم و بدون عطر. با رعایت این نکات، بهترین نتایج را از لیزر موهای زائد به دست می آورید و از عوارض جانبی آن جلوگیری خواهید کرد.



## لیزر واریس

واریس شامل ضایعات عروقی است که معمولا در پا و با شکل رگ خودش را روی پوست نشان می‌دهد. نور دستگاه لیزر توسط هموگلوبین خون جذب می‌شود. جذب این انرژی باعث گرم شدن خون درون رگ‌ها و تخریب دیواره رگ‌ها می‌شود. این دیواره‌ها به مرور زمان جذب بدن شده و ضایعات عروقی از بین می‌روند. اثربخشی لیزر پوست برای محو ضایعات عروقی، به نوع ضایعه، اندازه، محل و عمق آن بستگی دارد. درمان ضایعات عروقی با طول موج لیزر، ایمن و موثر بوده و نتایج طولانی مدتی را ارائه می‌دهد.



## مراقبت‌های قبل از لیزر واریس

مراقبت‌های قبل از لیزر واریس برای کاهش عوارض جانبی و بهبود نتایج بسیار مهم هستند. در ادامه به نکات مهم مراقبتی قبل از لیزر واریس پرداخته‌ایم:

- **پرهیز از مصرف داروهای رقیق‌کننده خون؛ خودداری**  
از مصرف داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین، ایبوپروفن، و سایر داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی حداقل یک هفته قبل از لیزر.
  - **اجتناب از قرارگیری در معرض آفتاب؛ خودداری از از برنزه**  
کردن پوست و قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا سولاریوم حدود ۲ تا ۴ هفته قبل از لیزر.
  - **عدم استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌ها در روز درمان؛ در**  
روز انجام لیزر، عدم استفاده از هرگونه لوسیون، کرم، روغن یا محصولات آرایشی روی ناحیه تحت درمان.
  - **پوشیدن لباس‌های راحت و گشاد؛ برای راحتی بیشتر و**  
جلوگیری از اعمال فشار اضافی روی ناحیه تحت درمان.
  - **اطلاع‌رسانی به پزشک در مورد سابقه پزشکی؛ برای ارائه**  
بهترین و ایمن‌ترین برنامه درمانی.
  - **نوشیدن آب کافی؛ بهبود فرآیند درمان و**  
کاهش عوارض در اثر هیدراته بودن بدن  
قبل از لیزر.
- با رعایت این مراقبت‌ها، به نتایج بهتری از درمان لیزر واریس دست یافته و خطرات احتمالی را به حداقل می‌رسانید.

- پوشیدن جوراب‌های فشاری؛ بهبود جریان خون، کاهش تورم و جلوگیری از تشکیل لخته‌های خون در اثر پوشیدن این جوراب‌ها برای چند روز تا چند هفته پس از لیزرواریس.
- پرهیز از فعالیت‌های سنگین؛ اجتناب از فعالیت‌های شدید بدنی، ورزش‌های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین حداقل ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از درمان و انجام پیاده‌روی‌های کوتاه و آرام برای بهبود گردش خون.
- خنک‌سازی ناحیه درمان شده؛ کاهش التهاب با استفاده از کمپرس سرد روی ناحیه درمان شده در صورت وجود درد یا تورم.
- پرهیز از قرار گرفتن در معرض حرارت و آفتاب؛ اجتناب از دوش آب گرم، سونا، جکوزی و قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب تا حداقل یک هفته پس از لیزر.
- پرهیز از مصرف داروهای رقیق‌کننده خون؛ کاهش خطر خونریزی با عدم مصرف داروهایمانند آسپرین و ایبوپروفن.
- بررسی منظم ناحیه درمان شده؛ مراجعه سریع به دکتر پوست در صورت مشاهده تغییرات غیرمعمولی

مانند درد شدید، قرمزی بیش از حد یا ترشح. این مراقبت‌ها به بهبود سریع‌تر و مؤثرتر ناحیه تحت درمان کمک می‌کنند. همواره توصیه می‌شود که دستورات دقیق پزشک خود را دنبال کنید و در صورت وجود هرگونه سوال یا مشکل، با او مشورت کنید.



## لیزر تئو

پاک کردن تئو با لیزریک روش محبوب برای از بین بردن آن است. لیزر، پالس‌های کوتاهی از نور منتشر می‌کند و این انرژی توسط جوهر تئو جذب می‌شود.

در نتیجه رنگدانه‌های جوهر تتو در اثر گرم شدن به قطعات کوچک‌تری می‌شکنند. وقتی این رنگدانه‌ها به مقدار کافی کوچک شد، سیستم ایمنی بدن آن‌ها را از بین می‌برد.

تعداد جلسه‌های درمانی مورد نیاز برای حذف تتو به رنگ پوست فرد، سن تتو، اندازه، رنگ و عمق رنگدانه‌های تتو بستگی دارد. مراقبت‌های پس از انجام لیزر برای جلوگیری از عفونت و باقی نماندن جای زخم بسیار مهم است. این مراقبت‌ها شامل تمیز نگه داشتن ناحیه تحت درمان، اجتناب از قرار گرفتن در معرض خورشید و استفاده از پمادهای تجویز شده است. پاک کردن تتو با لیزر می‌تواند تتو را به مقدار قابل توجهی محو کند یا از بین ببرد، اما به جلسات متعددی نیاز دارد و معمولاً دردناک و پرهزینه است.

## لیزر اسکار (Scar) و لک

فناوری فرکشنال RF، یک روش درمانی غیرتهاجمی برای جوان‌سازی پوست است که بیشتر برای از بین بردن اسکار (رَد به جا مانده از زخم یا جراحی) و لک روی پوست استفاده می‌شود. این فناوری به جای نور، از انرژی الکتریکی



برای تولید گرما استفاده می‌کند. این گرما باعث تولید کلاژن و الاستین شده و به استحکام و قابلیت کشسانی پوست کمک می‌کند. از لیزر پوست فراکشنال RF برای موارد زیر استفاده می‌شود:

- درمان اسکار همچون اسکار آکنه
- بهبود ترک‌های پوستی
- کاهش چین و چروک
- بهبود رنگ و بافت پوست
- کوچک کردن منافذ پوست



اسکارلت، نام تجاری برای مدلی از دستگاه فرکشنال RF است. دستگاه‌های اسکارلت به دلیل ترکیب میکرونیدلینگ با فناوری فرکانس رادیویی شناخته شده هستند. میکروسوزن‌های این دستگاه برای رساندن مستقیم انرژی فرکانس رادیویی به درم در اعماق مختلف پوست استفاده می‌شوند و درمان را مطابق با ناهنجاری‌های پوست فرد مؤثرتر می‌کند.

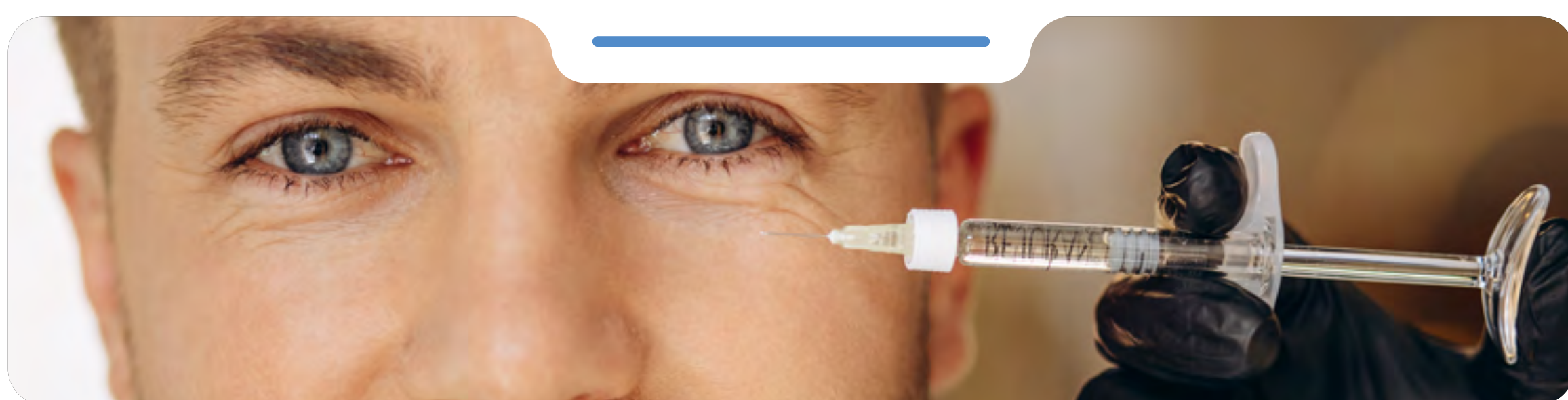
## لیزر خال و زگیل

لیزر PDL یکی از رایج‌ترین انواع لیزر برای از بین بردن خال و زگیل است. این تکنولوژی با تابش طول موج‌های ۵۸۵ تا ۵۹۵ نانومتر، رگ‌های خونی در پوست را مورد هدف قرار می‌دهد. نور تابانده شده از این لیزرها، توسط هموگلوبین موجود در خون جذب می‌شود. تبدیل این انرژی به گرما، از بین رفتن رگ‌های خونی را به دنبال دارد. ضایعات عروقی، روزاسه، اسکار و خال‌های مادرزادی انواع مشکلاتی هستند که با لیزر PDL درمان می‌شوند.

## تزریق بوتاکس

بوتاکس نوعی داروی تزریقی است که وارد عضلات زیر پوست می‌شود و چین و چروک‌ها را از بین می‌برد. ماده‌ای که تزریق می‌شود، سم بوتولینوم است. این سم از باکتری کلسترییدیوم (Clostridium) به دست می‌آید. تزریق سم بوتولینوم ماهیچه‌های صورت را شل می‌کند تا خطوط و چین و چروک‌هایی مانند چروک‌های پاکلاغی و خطوط اخم را صاف کند. البته این روند دائمی نیست و معمولاً حدود ۳ یا ۴ ماه طول می‌کشد. حال بوتاکس چگونه عمل می‌کند؟ علت اصلی چین و

روی صورت و پیشانی، حرکت عضلات و انقباض آنها است. اگر بتوانیم با تزریق ماده‌ای خارجی مانع از این حرکت عضلات شویم، چروک‌های روی پوست از بین می‌روند. با تزریق بوتاکس توسط دکتر پوست به بخشی از صورت یا بدن، عملکرد عصب‌های آن ناحیه برای مدتی از کار می‌افتد و حرکت عضلات متوقف می‌شود. پس برای مدتی که عضلات فلج باشند، چروکی وجود نخواهد داشت. دقت داشته باشید که برای تزریق بوتاکس نیاز دارید تا ابتدا توسط یک پزشک متخصص ویزیت شده و سپس با توجه به شرایط پوست خود و به شکلی مناسب این عمل را انجام دهید.



## تزریق فیلر (ژل)

تزریق فیلر یا ژل، یکی از روش‌های محبوب جوانسازی پوست به شمار می‌رود. این روش با بازگرداندن حجم از دست رفته و صاف کردن چین و چروک‌ها، به جوان‌تر شدن پوست چهره و بدن کمک می‌کند.

ژل تزریقی یا فیلر نوعی ماده نیمه جامد است که از ذرات ریز در یک مایع تشکیل شده است. این ذرات می‌توانند از مواد مختلفی مانند اسید هیالورونیک، کلاژن، چربی یا مواد مصنوعی ساخته شوند. ژل تزریقی، خطوط اخم، خطوط خنده، خطوط پیشانی و سایر چین و چروک‌های صورت را به‌طور موقت از بین می‌برد. مواد مورد استفاده فیلر انواع مختلفی دارند. به‌عنوان مثال، ژل پلی‌ال لاکتیک اسید (PLLA)، یک نوع پرکننده پوستی مصنوعی است که برای صاف کردن چین و چروک‌ها و خطوط استفاده می‌شود. این ژل از اسید لاکتیک ساخته شده است و به‌مرور زمان توسط بدن جذب می‌شود.



## اپیلاسیون

اپیلاسیون یا موزدایی یک روش نیمه‌دائمی برای از بین بردن موهای زائد بوده که اثر آن ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد.

با انجام این روش، رشد موها کندتر شده و پوست برای مدت طولانی‌تری صاف و نرم می‌ماند.

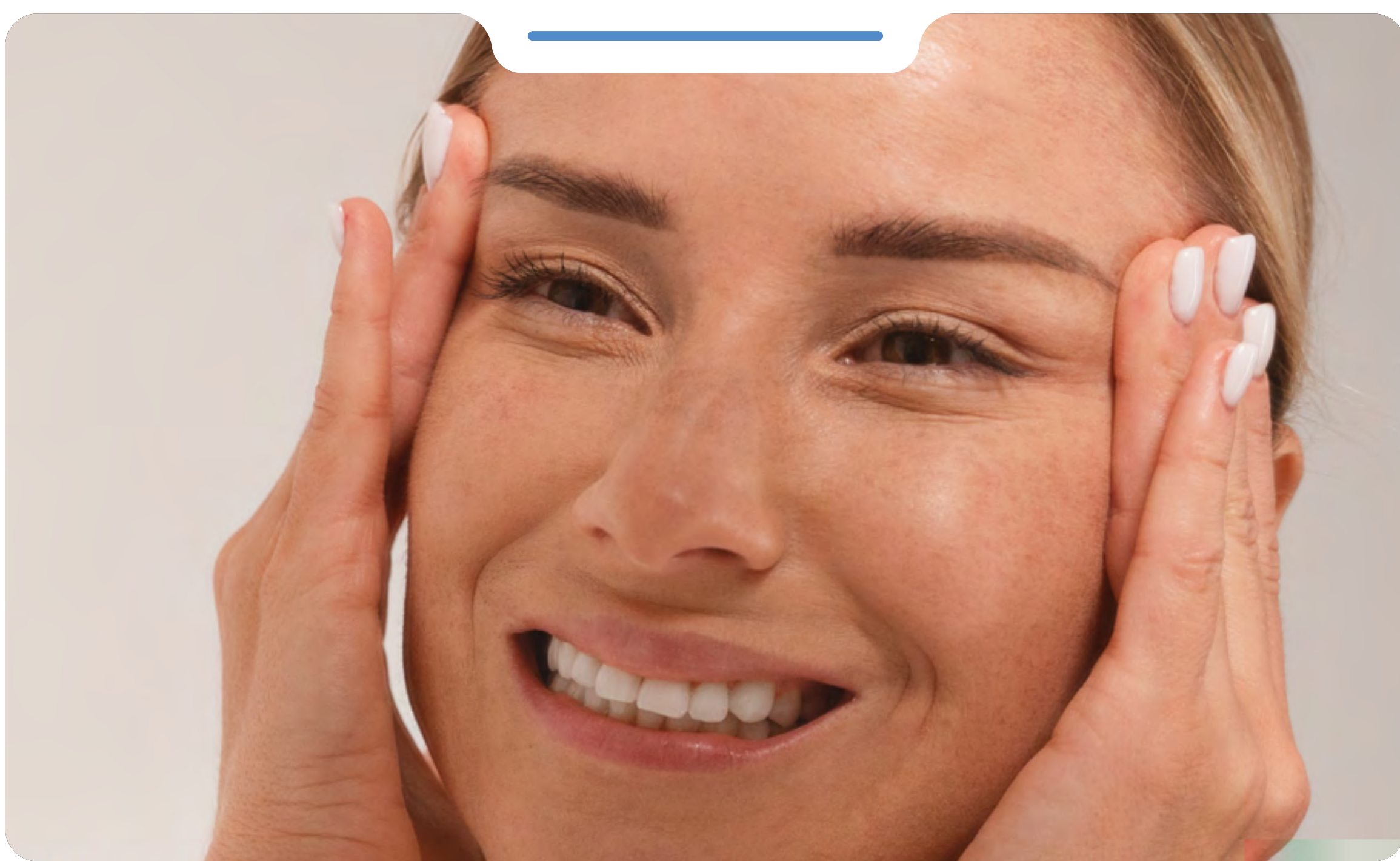
نحوه انجام اپیلاسیون به این صورت است که ابتدا یک لایه موم گرم یا سرد روی پوست مالیده می‌شود. سپس یک نوار پارچه‌ای روی موم قرار می‌گیرد و پس از چند ثانیه، با یک حرکت سریع، نوار در خلاف جهت رویش موها کشیده خواهد شد. در این روش، موها به همراه ریشه از پوست جدا می‌شوند. اپیلاسیون را می‌توان در قسمت‌های مختلف بدن مانند پاها، زیر بغل، بیکینی و صورت انجام داد. اپیلاسیون ممکن است کمی دردناک باشد، اما این درد معمولاً موقتی است. برای کاهش درد، می‌توانید از کرم‌های بی‌حس‌کننده موضعی استفاده کنید.

## عمل‌های زیبایی پوست

علاوه بر روش‌های قبلی، جراحی‌های دائمی و جدی‌تری برای زیباسازی پوست وجود دارند. البته که انجام این روش‌ها ضروری نیست اما برخی از افراد ترجیح می‌دهند تا برای دائمی‌سازی جدی‌تر زیبایی پوست خود از این راهکارها استفاده کنند.

## کشیدن پوست

شاید در ابتدا، عبارت کشیدن پوست کمی دردناک به نظر برسد؛ اما یکی از مرسوم‌ترین روش‌هایی است که برای زیباسازی پوست انجام می‌شود.



کشیدن پوست یک عمل جراحی برای برداشتن پوست اضافی و شل‌شده در بدن است. این عمل معمولاً پس از کاهش وزن قابل توجه، تغییرات بزرگ در حجم بدن مانند بارداری یا افزایش سن انجام می‌شود. پوست اضافی می‌تواند ظاهر فرد را تحت تاثیر قرار دهد و باعث ناراحتی و کاهش اعتماد به نفس شود. این فرآیند با توجه به پوست بخش‌های مختلف بدن مانند شکم، ران، بازو، صورت و گردن انواع گوناگونی دارد.

## برداشتن اسکار شدید


جراحی ترمیم اسکار یک روش پزشکی است که برای بهبود ظاهر و کاهش اندازه اسکارهای برجسته، فرو رفته یا رنگ پریده استفاده می‌شود. این اسکارها ممکن است در اثر سوختگی، جراحی، آسیب یا بیماری پوستی ایجاد شده باشند. نوع عمل ترمیم اسکار بسته به اندازه، عمق و محل اسکار متفاوت است. در این عمل، جراح با استفاده از تکنیک‌های مختلف مانند برش اسکار، پیوند پوست یا استفاده از مواد پرکننده، ظاهر اسکار را بهبود می‌بخشد. همچنین، لیزر درمانی و سایر روش‌های غیرجراحی هم ممکن است برای بهبود ظاهر اسکار به کار روند.



فصل ششم؛

سبک زندگی و سلامت پوست



دکتر دکتر 



ظاهر و سلامت پوست بازتابی از سبک زندگی هر فرد است. هر فعالیتی که در طول روز انجام می‌دهید روی پوست تأثیر می‌گذارد و اگر نسبت به این تأثیرات آگاه نباشید، ممکن است در بلندمدت آسیب‌های جدی پوست را تهدید کنند. در این بخش به بررسی تأثیر سبک زندگی افراد روی پوست می‌پردازیم.

## تأثیر استرس روی پوست

وقتی تحت استرس قرار می‌گیریم، بدن ما هورمون کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون بر عملکرد غدد چربی پوست تأثیر گذاشته و باعث تولید بیشتر چربی پوست می‌شود. افزایش چربی پوست با مسدود کردن منافذ پوست منجر به ایجاد جوش و آکنه می‌شود.



علاوه بر این، استرس سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و در نتیجه پوست در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود. همچنین با کاهش جریان خون در پوست در اثر استرس، پوست کدر و خسته‌تر به نظر می‌رسد.

در نتیجه اگر در معرض استرس و فشار روانی شدیدی هستید، قرار است که به‌زودی تأثیر منفی آن را روی پوست خود ببینید. در این شرایط انجام فعالیت‌هایی مانند تنفس عمیق، یوگا، مصرف دمنوش‌های آرامش‌بخش و به‌کارگیری تکنیک‌های مدیریت استرس به سلامت و شادابی پوست شما کمک قابل توجهی خواهد کرد.

## تأثیر سیگار و الکل روی پوست

سیگار و الکل چیزی جز تأثیر منفی روی پوست و سایر اعضای بدن ندارند و ترک آن‌ها در زودترین زمان، بهترین روش برای از بین بردن تأثیر منفی آن است. مواد شیمیایی موجود در سیگار و الکل، به کلاژن و الاستین، پروتئین‌هایی که به پوست خاصیت ارتجاعی و استحکام می‌دهند آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها منجر به پیری زودرس پوست، ایجاد چین و چروک، کاهش خاصیت ارتجاعی و ظاهر خسته و کدر پوست می‌شوند.

علاوه بر این، سیگار و الکل گردش خون را در پوست کاهش دهند. کاهش جریان خون به معنای رسیدن اکسیژن و مواد مغذی کمتر به سلول‌های پوست است. این اتفاق باعث کند شدن روند ترمیم پوست، افزایش حساسیت به نور خورشید و بروز لک‌های پوستی می‌شود. همچنین نیکوتین موجود در سیگار، رگ‌های خونی را تنگ کرده و باعث ایجاد رنگ‌پریدگی در پوست خواهد شد.



## تأثیر خواب روی پوست

شاید در ابتدا کمی عجیب به نظر برسد؛ اما گاهی خواب باکیفیت در افراد، بیشترین تأثیر را روی سلامت پوست دارد. در طول خواب، بدن به ترمیم و بازسازی سلول‌ها به‌ویژه سلول‌های پوست می‌پردازد. در واقع خواب کافی به پوست اجازه می‌دهد تا خود را ترمیم کرده و مواد مغذی مورد نیاز را جذب کند.

هنگامی که به اندازه کافی نمی‌خوابیم، بدن ما در حالت استرس قرار می‌گیرد و هورمون کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون، باعث التهاب پوست، افزایش تولید چربی و در نتیجه بروز جوش و آکنه می‌شود. همچنین، کمبود خواب، جریان خون را در پوست کاهش داده و باعث می‌شود پوست کدر و خسته به نظر برسد. علاوه‌براین، خواب کافی برای تولید کلاژن و الاستین ضروری است. کمبود خواب باعث کاهش تولید این پروتئین‌ها و در نتیجه ایجاد چین و چروک و افتادگی پوست می‌شود.



## تأثیر آلودگی روی پوست

آلودگی هوا یکی از بزرگترین تهدیدها برای سلامت پوست است. ذرات ریز و آلاینده‌هایی که در هوا وجود دارند به عمق پوست نفوذ کرده و آسیب‌های جدی به آن وارد می‌کنند. این آسیب‌ها شامل پیری زودرس پوست، ایجاد چین و چروک، کاهش خاصیت ارتجاعی، ایجاد لک‌های تیره، التهاب، مسدود شدن منافذ و افزایش حساسیت پوست هستند.



هنگامی که پوست در معرض آلودگی هوا قرار می‌گیرد، رادیکال‌های آزاد تولیدشده به سلول‌های پوست آسیب می‌رسانند و باعث تسریع روند پیری می‌شوند. همچنین آلودگی هوا، التهاب، قرمزی، خارش و حساسیت پوست را به دنبال دارد. ذرات ریز موجود در هوا هم می‌توانند منافذ پوست را مسدود کرده و باعث ایجاد جوش و آکنه شوند. همانطور که در بخش‌های

قبلی به این موضوع پرداختیم، شستشوی مداوم پوست، استفاده از محصولات تقویت‌کننده و لایه‌برداری، از تأثیر آلودگی‌ها روی پوست می‌کاهند.

## تأثیر ورزش روی پوست

رعایت برخی از نکات مراقبت از پوست در ورزش نیز، به سلامت پوست شما کمک می‌کند. مثلاً اگر قرار است زیر نور خورشید فعالیت ورزشی کنید، بهتر است از کرم‌های ضدآفتابی استفاده شود که مخصوص ورزش بوده و در برابر آب و عرق مقاوم باشند. همچنین پاک کردن آرایش قبل از ورزش هم توصیه می‌شود. از سوی دیگر، تعریق زیاد باعث ایجاد محیطی مناسب برای رشد باکتری‌ها خواهد شد. بنابراین، بهتر است پس از ورزش دوش بگیرید و صورت خود را با یک شوینده ملایم بشویید. استفاده از یک مرطوب‌کننده سبک برای حفظ رطوبت پوست و همچنین استفاده از ضدآفتاب برای محافظت بیشتر از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید توصیه می‌شود.



## تأثیر مشاغل روی پوست

گاهی برخی مشاغل در صورت عدم مراقبت، آسیب‌های زیادی به پوست وارد می‌کنند. به همین خاطر باید متناسب با خطرات شغل خود، از پوست خود مراقبت کنیم. در این قسمت به بررسی تأثیر برخی از مشاغل خاص روی پوست و نحوه مراقبت از پوست در این مشاغل خواهیم پرداخت.



### رانندگی و پیک موتوری

شغل رانندگی، به ویژه پیک موتوری، به دلیل قرارگیری مداوم در معرض عوامل محیطی مختلف، آسیب‌های جدی به پوست وارد می‌کند. آلودگی هوا، اشعه‌های مضر خورشید، تغییرات دمایی و گرد و غبار از جمله این عوامل هستند. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض این عوامل منجر به پیری زودرس پوست، خشکی، التهاب، ایجاد لک و جوش می‌شود.

اشعه ماوراء بنفش موجود در نور خورشید، کلاژن و الاستین پوست را تخریب می‌کند و در نتیجه پوست چروکیده و بی‌حال می‌شود.

## مربی‌های شنا

شغل مربیگری شنا، به دلیل تماس مداوم با آب کلردار و گاهی قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تأثیرات قابل توجهی بر سلامت پوست برجای می‌گذارد. کلر موجود در آب استخر باعث خشکی، خارش و التهاب پوست می‌شود. راهکارهای ارائه شده در زیر، از برخی اثرات منفی این شغل روی پوست جلوگیری می‌کنند:

■ استفاده از ضدآفتاب با SPF بالا: اگر در استخرهای رو باز و در معرض نور آفتاب فعالیت می‌کنید، استفاده روزانه از ضدآفتابی با SPF بالا (حداقل ۳۰) قبل از ورود به آب استخر ضروری است. ضدآفتاب باید مقاوم در برابر آب باشد تا در اثر تعریق و شنا از بین نرود.

■ دوش گرفتن قبل و بعد از شنا: قبل از ورود به استخر، دوش گرفتن با آب ولرم و صابون ملایم توصیه می‌شود تا آلودگی‌ها و عرق از روی پوست پاک شود. همچنین، پس از شنا هم باید بلافاصله دوش گرفته و بدن را با



آب شیرین شستشو داد تا کلر باقیمانده از روی پوست پاک شود.

● مرطوب‌سازی پوست: استفاده از مرطوب‌کننده‌های

غنی و حاوی مواد مغذی پس از دوش گرفتن بسیار مهم است تا رطوبت از دست رفته پوست جبران شود.

● پوشیدن لباس مناسب: پوشیدن لباس شنا مناسب و

کلاه شنا از بخش‌هایی از پوست در برابر آفتاب و کلر محافظت می‌کند.

## شغل‌های آزمایشگاهی و صنایع شیمیایی

شغل‌های آزمایشگاهی و فعالیت‌هایی که افراد در آن‌ها به‌طور مستقیم با مواد شیمیایی سروکار دارند، قطعاً در دسته خطرناک‌ترین مشاغل برای پوست قرار می‌گیرند؛ البته تا وقتی که از پوست خود در برابر خطرات این شغل محافظت نکنید. مواد شیمیایی باعث خشکی، تحریک، التهاب، حساسیت و حتی سوختگی پوست می‌شوند.



همچنین برخی از مواد شیمیایی، جذب پوست شده و به اندام‌های داخلی آسیب می‌رسانند. برخی از این مواد در صورت عدم مراقبت و تماس مستقیم با پوست، آسیب‌های غیرقابل جبرانی وارد می‌کنند.

برای محافظت از پوست در مقابل تأثیر منفی شغل‌های آزمایشگاهی، در قدم اول بهتر است همیشه از دستکش و لباس ایمنی مناسب کار استفاده کنید. همچنین شستشوی مداوم دست‌ها پس از هر بار کار و تماس با مواد شیمیایی و استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده برای حفظ سلامت پوست در این نوع مشاغل ضروری است.

## طبیعت‌گردی و تور لیدری

در مشاغل مربوط به طبیعت‌گردی و تورلیدری، عوامل طبیعی مانند آفتاب، باد، سرما، گرما و رطوبت تأثیر منفی روی پوست می‌گذارند. این تأثیرات منفی باعث التهاب، خشکی پوست و مشکلات دیگر می‌شوند. برای محافظت از پوست در این نوع مشاغل، استفاده از کرم ضد آفتاب با SPF بالا (حداقل ۳۰) قبل از هرگونه فعالیت در فضای باز، یکی از مهم‌ترین راهکارها است. کرم ضد آفتاب باید مقاوم در برابر آب باشد تا در اثر تعریق و فعالیت‌های

بدنی از بین نرود. علاوه بر این، پوشیدن لباس‌هایی مانند کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی و لباس‌های آستین بلند هم برای محافظت از پوست در برابر آفتاب ضروری است.



## دیگر مشاغل سخت

مشاغل برخی از افراد مانند کارگران ساختمانی، کارگران نظافتی، کارگران دکل‌های نفتی، پتروشیمی و معدن، مکانیک‌ها و آتش‌نشان‌ها در دسته مشاغل سخت قرار می‌گیرند. در این نوع مشاغل، اگر فرد تنها به کاری که در حال انجام آن است فکر کند، ممکن است از همان کار آسیب‌های پوستی جبران‌ناپذیری ببیند. عواملی مانند تماس مستقیم با مواد شیمیایی، حرارت، گرد و غبار و آلودگی این آسیب‌ها را به پوست وارد می‌کنند.

در حین انجام کار، افراد باید با استفاده از لباس‌های ایمنی مناسب از پوست خود محافظت کنند. همچنین بهتر است در شغل‌هایی مانند مکانیکی یا فعالیت در معدن که غبار روی پوست می‌ماند، هر شب و پس از کار، استحمام با شوینده‌های مناسب انجام شده و از خوابیدن بدون حمام کردن پرهیز شود. همچنین در این مشاغل بهتر است شستشوی پوست صورت با مواد شوینده مناسب به تعداد دفعات بیشتری نسبت به سایر افراد انجام شود.



فصل هفتم؛

پوست در دوره‌های خاص



دوره‌هایی مانند پریودی، بارداری و غیره روی وضعیت پوست تاثیر می‌گذارند و آن را نیازمند مراقبت‌های ویژه‌ای می‌کند. در ادامه به بررسی وضعیت و راهکارهای مراقبت از پوست در دوره‌های خاص پرداختیم.

## پوست در دوران بارداری

دوران بارداری دوره‌ای پر از تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی است که بر بسیاری از بخش‌های بدن از جمله پوست تاثیر می‌گذارد. تغییرات هورمونی در این دوران منجر به بروز مشکلات پوستی متنوعی مانند لک، آکنه، خشکی و خارش می‌شود.

ترک پوستی اصلی‌ترین دغدغه‌ای است که افراد باردار با آن مواجه هستند. در دوران بارداری پوست شکم، ران و سایر بخش‌ها ترک‌هایی پیدا می‌کنند و ممکن است شکل پوست را تغییر دهند.

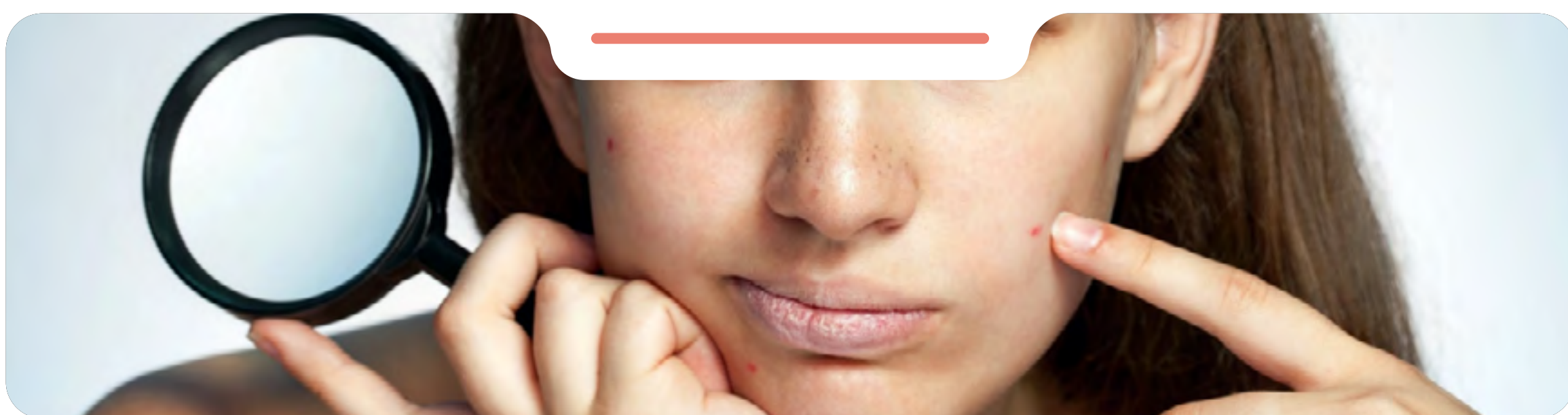


این ترک‌ها معمولا به مرور زمان از بین می‌روند اما گاهی بیش از حد معمول روی پوست می‌مانند. در این حالت معمولا متخصصان، استفاده از لیزر CO2 Fractional و RF را برای از بین بردن ترک‌ها و خطوط روی پوست توصیه می‌کنند. همچنین در دوران بارداری به دلیل وجود جنین در رحم مادر، تغذیه و مصرف آب به میزان مناسب اهمیت بسیار بسیار بیشتری پیدا می‌کند. مصرف میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. همچنین اجتناب از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید و استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF مناسب، برای جلوگیری از ایجاد لک و آفتاب سوختگی ضروری است.

## پوست در دوران پریودی

کاهش سطح استروژن و پروژسترون، پوست را خشک‌تر، حساس‌تر و مستعد جوش و آکنه می‌کند. همچنین افزایش تولید چربی پوست منجر به انسداد منافذ و ایجاد جوش‌های التهابی می‌شود. برخی از زنان نیز ممکن است

در این دوران مشکلاتی مانند تیرگی دور چشم، کدر شدن پوست و افزایش حساسیت پوست را تجربه کنند. در قدم اول استفاده از محصولات مراقبتی ملایم و فاقد مواد شیمیایی تحریک‌کننده در دوران پیودی ضروری است. همچنین شوینده‌های ملایم و مرطوب‌کننده‌های غنی به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کنند. در قدم دوم، پاکسازی منظم پوست با استفاده از شوینده مناسب و بدون مالیدن بیش از حد، به جلوگیری از ایجاد جوش کمک می‌کند. ماسک‌های صورت آبرسان و تسکین‌دهنده هم برای کاهش التهاب و قرمزی پوست مفید هستند.



تغذیه سالم و نوشیدن آب کافی در دوران قاعدگی بسیار اهمیت دارد. مصرف میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت پوست کمک می‌کنند. همچنین، کاهش مصرف غذاهای چرب و شیرین از تشدید جوش و آکنه جلوگیری خواهد کرد.



## عوارض پوستی در بیماری‌های شایع

گاهی بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های کبدی، هورمونی و تیروئیدی تأثیراتی منفی روی پوست بر جای می‌گذارند. آگاهی از این عوارض باعث می‌شود تا در صورت ابتلا به این بیماری‌ها، زودتر متوجه آسیب‌های پوستی خود شویم و بتوانیم در زمان مناسب از آن‌ها جلوگیری کنیم.



### دیابت

دیابت روی پوست تأثیرات قابل توجهی می‌گذارد. یکی از شایع‌ترین عوارض پوستی در افراد دیابتی، عفونت‌های پوستی است. به دلیل کاهش سیستم ایمنی بدن، افراد دیابتی بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی، باکتریایی و ویروسی هستند. همچنین دیابت باعث خشکی پوست، خارش، تاخیر در بهبود زخم‌ها و حتی ایجاد زخم‌های دیابتی می‌شود. بیمار مبتلا به دیابت، تغییر رنگ پوست،

رشد موهای زائد و ضخیم شدن ناخن‌ها را هم به‌عنوان دیگر عوارض پوستی دیابت تجربه می‌کند.

## بیماری‌های کبدی

یکی از بارزترین علائم بیماری‌های کبدی، زردی پوست و چشم‌ها است. این اتفاق به دلیل تجمع بیلی‌روبین در خون رخ می‌دهد. خارش پوست، رگ‌های عنکبوتی روی پوست، کبودی آسان و تغییر رنگ ناخن‌ها از دیگر عوارض پوستی بیماری‌های کبدی هستند. بیماری‌های کبدی همچنین باعث ایجاد لکه‌های تیره روی پوست و افزایش حساسیت پوست به نور خورشید می‌شوند.

## اختلالات هورمونی

یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی مرتبط با اختلالات هورمونی، آکنه است. افزایش تولید هورمون‌های آندروژن باعث افزایش تولید چربی پوست و مسدود شدن منافذ پوست می‌شود. همچنین، اختلالات هورمونی، خشکی پوست، تغییر رنگ پوست، افزایش موهای زائد و نازک شدن موها را در پی دارند.

## بیماری‌های تیروئیدی

در بیماری‌های تیروئیدی، پرکاری تیروئید باعث تعریق زیاد، پوست چرب، قرمزی پوست و ریزش مو می‌شود. از طرف دیگر کم‌کاری تیروئید با خشکی پوست، زرد شدن پوست، خارش پوست و ضخیم شدن پوست همراه خواهد بود.

## شیمی‌درمانی

شیمی‌درمانی یکی از روش‌های درمان سرطان است که می‌تواند عوارض جانبی مختلفی از جمله عوارض پوستی داشته باشد. رایج‌ترین عوارض پوستی شیمی‌درمانی، خشکی پوست، قرمزی پوست، خارش، حساسیت به نور خورشید، ریزش مو، تغییر رنگ ناخن‌ها و ایجاد تاول هستند. همچنین شیمی‌درمانی باعث افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های پوستی می‌شود.



فصل هشتم؛  
همراه با متخصص



نبود دید علمی و تجربه تخصصی در این حیطه منجر به بروز عوارض بسیار ناخوشایندی می‌شود. لازم است که کاملاً نسبت به انتخاب متخصص مناسب آگاه باشید. بهترین پزشکان پوست، سابقه درخشانی در درمان مراجعان خود دارند و با صبر و حوصله، شرح حال بیمار را دریافت می‌کنند. از این رو، برای انتخاب بهترین متخصص پوست و مو، باید به نکات زیر دقت کنید:

- اعتبار پزشک و مرور نظرات مراجعان قبلی او در سامانه‌های آنلاین
- بررسی وجود گواهینامه‌ها و مدارک علمی معتبر در حیطه‌های تخصصی ویژه زیبایی و درمان
- پیگیری پزشک نسبت به تأثیر تجویزهای انجام‌شده



برای مراجعه و رسیدگی به امور زیبایی، حتماً به پزشکان متخصص در این حیطه مراجعه کنید و از انجام عملیات زیبایی نزد افراد فاقد تحصیلات آکادمیک پرهیزید. همچنین زمانی که به متخصص پوست مراجعه می‌کنید، باید با علم به اینکه تخصص پوست و مو چیست و چه چیزهایی را درمان می‌کند، حواستان به نکات زیر باشد:

- مجموعه علائمی را که تجربه می‌کنید، به‌خاطر بسپارید یا یادداشت کنید تا دقیق درباره‌شان حرف بزنید.
- از سوابق پزشکی خود بگویید و نتیجه آزمایش‌های‌تان را به‌همراه داشته باشید.
- از آرایش کردن پرهیزید تا وضعیت پوست یا، ناخن و مو مشخص شوند.
- برای زیبایی پوست و مو، اقدامات پیشگیرانه را از پزشک یاد بگیرید.

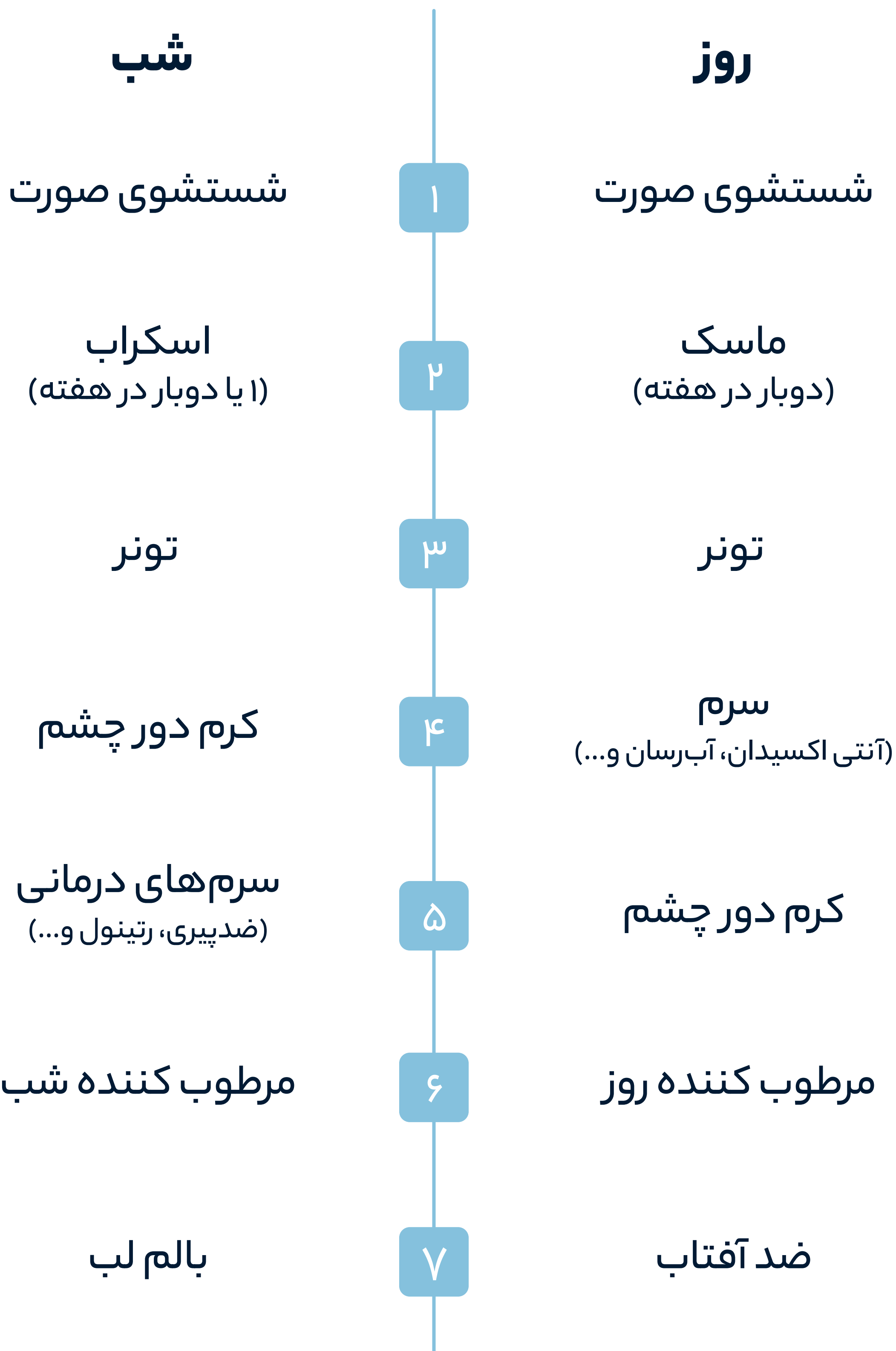
## در پایان

پوست، بازتابی از سبک زندگی و عادات روزمره ماست. مراقبت صحیح از این بازتاب، نیازمند برنامه‌ریزی منظم، آگاهی از نوع پوست و استفاده از محصولات مناسب است. از روتین‌های پاکسازی و مرطوب‌کنندگی گرفته تا محافظت در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV و آلودگی‌های محیطی، تمامی این مراحل درخششی طبیعی و ماندگار را به پوست شما هدیه می‌دهند. استفاده از محصولات مناسب که با نوع پوست شما سازگار باشند، به حفظ تعادل طبیعی پوست و جلوگیری از آسیب‌های محیطی کمک می‌کند. فراموش نکنید که زیبایی و سلامت پوست نه تنها از بیرون، بلکه از درون هم تغذیه می‌شود. تغذیه سالم، هیدراتاسیون مناسب و مدیریت استرس، همگی در درخشندگی و جوانی پوست نقش دارند. همچنین، خواب ناکافی باعث پدید آمدن تیرگی زیر چشم، چین و چروک و شل شدن پوست می‌شود. از این رو، مراقبت از پوست تنها محدود به روش‌های بیرونی نیست؛ بلکه توجه به سلامتی کلی بدن، روان و رژیم غذایی مناسب تاثیرگذار هستند.

در نهایت، زیبایی واقعی پوست در تداوم و مراقبت‌های مداوم نهفته است. صبور بودن در این مسیر و انتخاب محصولات مناسب و سازگار با نیازهای پوست شما کمک می‌کند تا به نتیجه‌ای دلخواه و پوستی سالم و زیبا دست یابید. یادمان باشد که زیبایی واقعی از درون می‌آید و سلامت درونی و تعادل ذهنی نقشی غیرقابل اجتناب در درخشندگی پوست دارند. بنابراین، با داشتن برنامه‌ای مناسب و پایدار در مراقبت از پوست، به عنوان یک سرمایه‌گذاری بلندمدت، این زیبایی درونی را به بهترین شکل ممکن به نمایش بگذارید.



## روتین پوست



تمامی محصولات، باید متناسب با نوع پوست شما انتخاب شود.

# گروه تولید

نوید امیرنجات  
گردآورنده



دکتر فرحناز ثمره محمدیان  
ناظر پزشکی



دانیال حبیب الهی  
طراح و صفحه آرا



نگاه درباری  
گردآورنده



امیر جباری  
مدیر ارشد بازاریابی



شیماپاژخ  
سرپرست محتوا



با تشکر از  
مرتضی طاهری



نیلوفر کلاکی  
مدیر کمپین



# اشتراک‌گذاری برای آگاهی بخشی

سلامت‌نامه پوست را به نزدیکان‌تان هدیه دهید.  
با اشتراک‌گذاری آن می‌توانید در انجام این مسئولیت  
اجتماعی مهم، همراه دکتر دکتر باشید.



## سلامتی و بیشتر

برای ارتقای آگاهی در زمینه بهداشت جسمی و روانی فردی  
و اجتماعی، همراه کانال‌های محتوایی دکتر دکتر باشید.



## سلب مسئولیت

برای نگارش و تدوین سلامت‌نامه پوست از منابع جدید دنیای پزشکی استفاده شده است. سعی کرده‌ایم، مجموعه‌ای در اختیارتان قرار بدهیم که با نگاهی علمی و مستند به شما درباره یکی از مهم‌ترین موضوعات بدن اطلاعاتی کاربردی و درست ارائه می‌کند. با این حال، حتما یادتان باشد که موضوعات مربوط به حیطه پزشکی بسیار حساس هستند. امکان دارد که برخی از مطالبی که به‌طور کلی مطرح می‌شوند و با شرایط متوسط افراد طبیعی همخوانی دارند، برای بعضی از افراد صحت نداشته باشند. در واقع، شاید گاهی برای بررسی وضعیت پزشکی خود نیاز به پیگیری‌هایی جدی‌تر داشته باشید و تمام نکات موجود در این مستند با شرایطتان سازگاری نداشته باشند. اطلاعات ارائه‌شده در سلامت‌نامه، با هدف آگاهی‌رسانی و جلب توجه مخاطبان به موضوع مهم پوست در اختیار مخاطبان قرار گرفته‌اند و به منزله تجویز پزشکی یا راهکار قطعی درمانی نیست.



[www.dermnetnz.org](http://www.dermnetnz.org)

[jamanetwork.com/journals/jamadermatology](http://jamanetwork.com/journals/jamadermatology)

[www.aad.org](http://www.aad.org)

[www.dermatologyadvisor.com](http://www.dermatologyadvisor.com)

[www.dermis.net](http://www.dermis.net)

[www.bad.org.uk](http://www.bad.org.uk)

[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.intimina.com](http://www.intimina.com)

[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

