



گردآوری: علی مشایخی

با تشکر از:

استاد زرین سرجوقیان

استاد نگار نفریه

دکتر میترا رفاهی زاده

دوره آموزش مشاور پوست

مناسب برای:

"علاقه‌مندان به حوزه مراقبت از پوست، پرسنل سالن‌های زیبایی، مشاوران فروش

محصولات پوستی"

فصل اول: شناخت ساختار پوست ۵

در این بخش، هنرجو با ساختار علمی پوست آشنا می‌شود و می‌آموزد که چرا شناخت نوع پوست اولین و مهم‌ترین قدم برای ارائه مشاوره درست است.

سرفصل‌های کلیدی:

- ۱-۱ لایه‌های پوست (اپیدرم، درم، هیپودرم) ۶ تا ۱۰
- ۲-۱ نقش‌های بیولوژیکی پوست (محافظت، تنظیم دما، جذب و دفع) ۱۱ تا ۱۳
- ۳-۱ انواع پوست: خشک، چرب، مختلط، نرمال، حساس ۱۴ تا ۱۶
- ۴-۱ فاکتورهای تأثیرگذار بر نوع پوست: ژنتیک، محیط، تغذیه، هورمون‌ها، بیماری‌ها ۱۶ تا ۱۹

فصل دوم: مشکلات رایج پوستی و راهکارها ۲۰

در این جلسه، مشاور با مشکلات متداول پوستی آشنا می‌شود و راهکارهای غیردارویی برای مدیریت آن‌ها را یاد می‌گیرد.

موضوعات آموزشی:

- ۱-۲ آکنه و جوش: دلایل، نوع‌ها، کنترل بدون دارو ۲۰ تا ۲۷
- ۲-۲ لک و تیرگی: ملاسما، آفتاب‌سوختگی، هایپرپیگمنتیشن ۲۷ تا ۳۲
- ۳-۲ خشکی و کم‌آبی پوست ۳۳ تا ۳۸
- ۴-۲ منافذ باز، چربی بیش از حد و برق پوست ۳۹ تا ۴۵
- ۵-۲ راهکارهای مشکلات پوستی ۴۶ تا ۵۰
- ۶-۲ راهکارهای اصلاح روتین پوستی برای هر مشکل ۵۰ تا ۵۷

فصل سوم: محصولات پوستی و ترکیبات مؤثر ۵۸

مشاور باید بداند هر محصول دقیقا چه کاری انجام می‌دهد و برای چه نوع پوستی مناسب است.

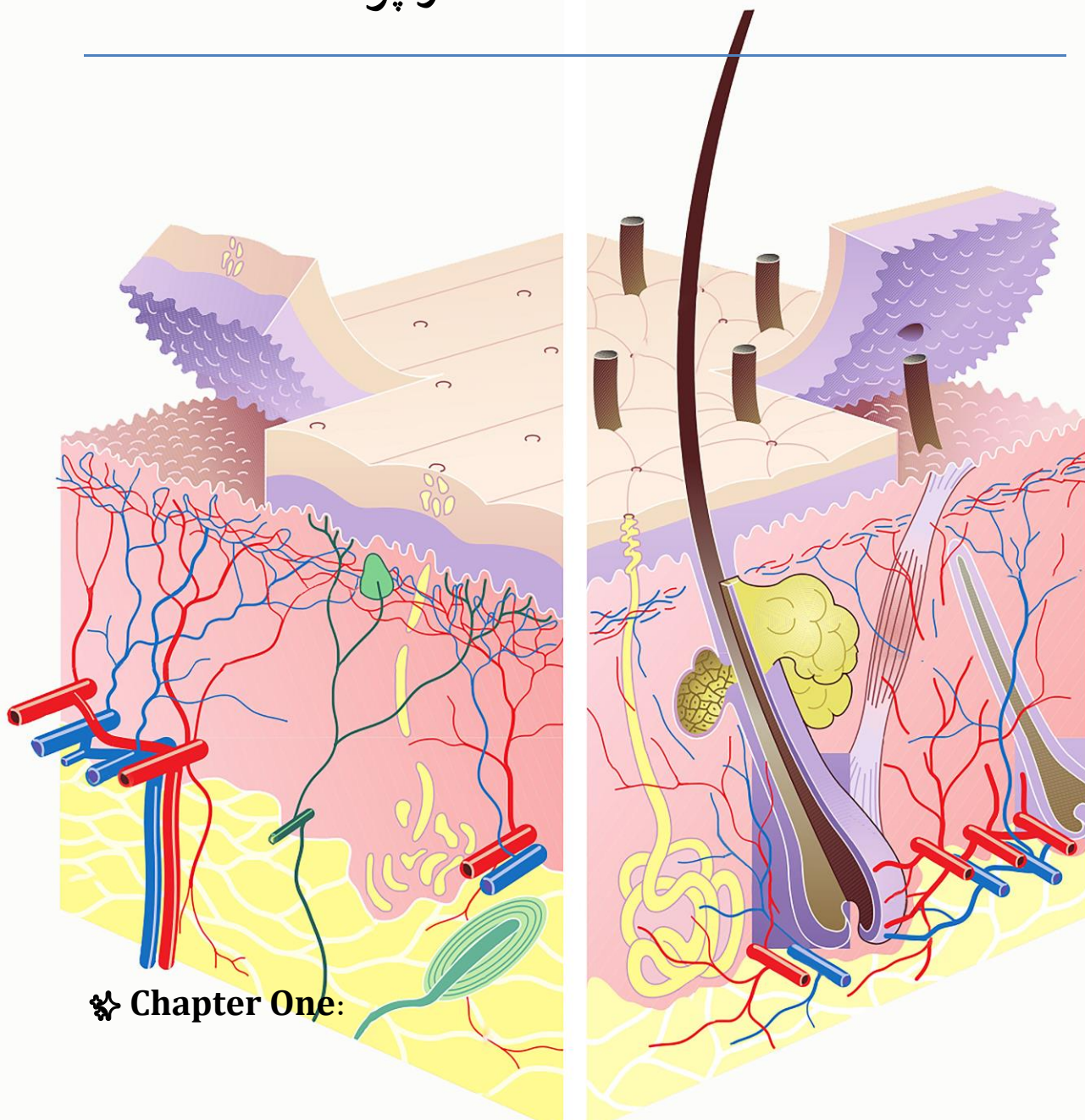
مطالب کلیدی:

- ۱-۳ دسته‌بندی محصولات: شوینده‌ها، مرطوب‌کننده‌ها، ضدآفتاب، سرم‌ها، ماسک‌ها ۵۹ تا ۶۱
- ۲-۳ ترکیبات محصولات مراقبت از پوست ۶۲ تا ۷۱
- ۳-۳ تداخل ترکیبات مراقبت از پوست ۷۲ تا ۷۵
- ۴-۳ روش انتخاب محصولات متناسب با پوست و مشکل مشتری ۷۶ تا ۸۲





شناخت ساختار پوست



✧ Chapter One:

Understanding the Structure of the Skin

مقدمه

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن انسان است که نقش‌های بسیار مهمی در حفظ سلامت، زیبایی و تعادل فیزیولوژیکی بدن ایفا می‌کند. آشنایی با ساختار پوست، انواع آن و عوامل تأثیرگذار بر سلامت پوست، برای هر فردی که به سلامت فردی، زیبایی ظاهری یا حتی در زمینه مراقبت‌های پوستی و آرایشی فعالیت دارد ضروری است. این جزوه با زبانی ساده و روان تهیه شده تا اطلاعاتی جامع و مفید در این زمینه ارائه دهد.

۱-۱ لایه‌های پوست

پوست انسان از سه لایه اصلی تشکیل شده که هر کدام عملکرد خاصی دارند. این لایه‌ها از سطحی‌ترین تا عمیق‌ترین شامل اپیدرم، درم و هیپودرم هستند.

۱-۱-۱ اپیدرم (Epidermis)

اپیدرم خارجی‌ترین لایه پوست است که ما آن را می‌بینیم و لمس می‌کنیم. این لایه بدون رگ خونی بوده و بیشتر از سلول‌های کراتینوسیت تشکیل شده که مسئول تولید پروتئین کراتین هستند. اپیدرم چندین زیرلایه دارد:

-لایه بازال (Basal Layer): محل تقسیم سلول‌های بنیادی پوست.

-لایه خاردار (Spinosum): جایی که سلول‌ها به هم متصل می‌شوند.

-لایه دانه‌دار (Granulosum): سلول‌ها شروع به تولید مواد چربی می‌کنند.

-لایه شفاف (Lucidum) فقط در پوست ضخیم مانند کف پا و دست وجود دارد.

-لایه شاخی (Stratum Corneum) سلول‌های مرده و کراتینه که به تدریج می‌ریزند.

• ساختار اپیدرم:

- نازک‌ترین لایه پوست (ضخامت بین ۰.۰۵ تا ۱.۵ میلی‌متر)
- فاقد رگ خونی
- از چندین زیرلایه تشکیل شده: شاخی (کرنئوم)، شفاف، دانه‌دار، خاردار، پایه‌ای
- سلول‌های اصلی: کراتینوسیت‌ها (سلول‌های اصلی محافظ)، ملانوسیت‌ها (رنگدانه‌ساز)، سلول‌های لانگرهانس (ایمنی)، سلول‌های مرکل (حس لامسه)،

• نقش اپیدرم:

- محافظت از بدن در برابر عوامل خارجی (باکتری، نور، مواد شیمیایی)
- تولید کراتین و ملانین
- تجدید سلول‌ها (هر ۲۸ روز یک بار در افراد سالم)

• تفاوت اپیدرم در انواع پوست:

- پوست چرب: ضخیم‌تر، لایه‌ی شاخی سنگین‌تر، فعالیت بالاتر غدد سباسه
- پوست خشک: نازک‌تر، عملکرد ضعیف سد دفاعی، مستعد پوسته‌پوسته شدن
- پوست حساس: پاسخ‌پذیرتر، سلول‌های ایمنی واکنش‌پذیرتر، سد دفاعی ضعیف

۱-۱-۲-۱-۲ (Dermis) درم

لایه میانی پوست است که ساختار اصلی پوست را تشکیل می‌دهد. درم حاوی اجزای زیر است:

- رگ‌های خونی و لنفی: برای تغذیه و اکسیژن‌رسانی.
- گیرنده‌های حسی: برای دریافت لمس، فشار، درد و دما.
- فولیکول‌های مو: محل رویش موها.
- غدد چربی (سباسه) و عرق: نقش در حفظ رطوبت و تنظیم دما.
- کلاژن و الاستین: ایجاد استحکام و انعطاف‌پذیری پوست.

• ساختار درم:

- ضخامت زیاد، زیر اپیدرم قرار دارد.
- شامل دو بخش: لایه‌ی پاپیلاری (سطحی) و رتیکولار (عمقی)
- حاوی: رگ‌های خونی، اعصاب، فولیکول مو، غدد چربی و عرق، فیبرهای کلاژن و الاستین

• نقش درم:

- تغذیه اپیدرم (از طریق رگ‌های خونی)
- تولید کلاژن و الاستین (استحکام و انعطاف پوست)
- تنظیم دمای بدن
- حس لامسه (گیرنده‌های حسی)
- رشد مو و ترشح چربی و عرق

• تفاوت درم در انواع پوست:

- پوست جوان و نرمال: کلاژن زیاد، ساختار منسجم
- پوست چرب: غدد چربی بزرگ‌تر و فعال‌تر
- پوست خشک: ترشح چربی کم، کلاژن کمتر در سن بالا
- پوست حساس: تراکم اعصاب بیشتر، پاسخ‌دهی شدیدتر به محرک‌ها

۱-۱-۳ هیپودرم (Hypodermis)

لایه زیرین پوست که از سلول‌های چربی و بافت همبند تشکیل شده است. وظایف آن شامل:

- ذخیره انرژی.
- محافظت در برابر ضربه.
- حفظ دمای بدن.
- اتصال پوست به عضلات زیرین.

• ساختار هیپودرم:

- از بافت چربی و همبند تشکیل شده
- ضخامت متغیر بسته به محل بدن، سن، جنسیت و وضعیت بدنی

• نقش هیپودرم:

- ذخیره انرژی (چربی)
- عایق گرمایی بدن
- محافظت از اعضای داخلی در برابر ضربه
- کمک به اتصال پوست به عضلات زیرین

• تفاوت هیپودرم در انواع پوست:

- افراد با پوست چرب یا نواحی چرب‌تر: ممکن است چربی زیرپوستی بیشتر باشد
- در سنین بالا: کاهش حجم هیپودرم، افتادگی و چروک پوست
- پوست خشک و حساس: معمولاً با کاهش ضخامت لایه چربی همراه است

نتیجه این که:

- ✓ اپیدرم نقش حفاظتی دارد و بیشتر با زیبایی ظاهری، رنگ پوست، لایه‌برداری و جوان‌سازی درگیر است.
- ✓ درم تعیین‌کننده‌ی قابلیت ارتجاعی، سفتی، و سلامت پوست است.
- ✓ هیپودرم پشتیبان مکانیکی و گرمایی پوست محسوب می‌شود.

۱-۲ نقش‌های بیولوژیکی پوست

نقش‌های بیولوژیکی پوست بسیار گسترده و حیاتی هستند. پوست فقط یک پوشش ظاهری نیست، بلکه یکی از پیچیده‌ترین و مهم‌ترین ارگان‌های بدن است که نقش‌های متعددی در سلامت عمومی، دفاع بدن، احساس، تنظیم و ترشح ایفا می‌کند.

۱-۲-۱ محافظت (Protection)

پوست مانند سد دفاعی عمل کرده و از بدن در برابر ضربه، نور خورشید، میکروب‌ها و مواد شیمیایی محافظت می‌کند. اپیدرم با لایه شاخی، از ورود عوامل آسیب‌زا جلوگیری می‌کند و سلول‌های ایمنی پوست نیز در مبارزه با پاتوژن‌ها نقش دارند.

۲. تنظیم دما (Thermoregulation)

پوست با تعریق و انقباض یا گشادشدن رگ‌ها، به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند. این سازوکار مانع از گرم‌زدگی یا سرمای شدید می‌شود.

۳. حس لامسه (Sensory Perception)

گیرنده‌های حسی در پوست امکان درک گرما، سرما، لمس، درد و فشار را فراهم می‌کنند و از طریق ارسال پیام به مغز، بدن را نسبت به محیط آگاه می‌سازند.

۴. دفع مواد زائد (Excretion)

از طریق تعریق، پوست مقداری از مواد زائد مانند نمک، اوره، و اسید لاکتیک را دفع می‌کند که به تعادل شیمیایی بدن کمک می‌کند.

۵. سنتز ویتامین D

در حضور نور UVB خورشید، پوست کلسترول موجود را به ویتامین D_۳ تبدیل می‌کند که در سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی ضروری است.

۶. جذب مواد (Absorption)

پوست می‌تواند برخی داروها، کرم‌ها و ترکیبات آرایشی را جذب کرده و به گردش خون وارد کند، هرچند نفوذپذیری آن بسته به ناحیه بدن متفاوت است.

۷. عملکرد زیبایی‌شناختی (Aesthetic Role)

ظاهر پوست نقش مهمی در زیبایی، اعتماد به نفس و تعاملات اجتماعی ایفا می‌کند. سلامت پوست منعکس‌کننده وضعیت کلی بدن است.

۸. ذخیره‌سازی چربی و انرژی (Energy Storage)

لایه هیپودرم یا زیرپوستی، بافت چربی بدن را ذخیره می‌کند که منبع انرژی بوده و نقش محافظتی و گرمایی دارد.

۹. نقش در سیستم ایمنی بدن

پوست با ایجاد سد دفاعی و واکنش‌های التهابی، از ورود و گسترش عوامل بیماری‌زا جلوگیری می‌کند.

جدول ۱: جمع‌بندی نقش‌های بیولوژیکی پوست

نقش	شرح
محافظت	فیزیکی و ایمنی در برابر عوامل مضر
تنظیم دما	تعریق و تنظیم رگ‌ها
حس لامسه	درک درد، گرما، لمس و فشار
دفع مواد	از طریق تعریق
ساخت ویتامین D	با نور خورشید
جذب مواد	دارو و کرم‌های موضعی
زیبایی	ظاهر پوست، جوانی و اعتماد به نفس
ذخیره‌سازی	چربی و انرژی در هیپودرم
ایمنی	خط دفاعی اول بدن

۳-۱ انواع پوست

بر اساس میزان چربی، رطوبت و حساسیت، پوست افراد به چند نوع اصلی تقسیم می‌شود:



۱-۳-۱ پوست معمولی (Normal Skin)

- **ویژگی‌ها:** پوست معمولی به‌طور متوازن چربی تولید می‌کند و فاقد مشکلات خاص است. این نوع پوست نرم و لطیف است.



۲-۳-۱ پوست خشک (Dry Skin)

- **ویژگی‌ها:** پوست خشک ممکن است احساس کشیدگی و خشکی داشته باشد و بیشتر مستعد ترک خوردن، خارش و قرمزی است.

- **دلایل:** کاهش تولید چربی طبیعی (سبوم) و عوامل محیطی مثل هوای سرد و خشک.

۱-۳-۳ پوست چرب (Oily Skin)



- **ویژگی‌ها:** پوست چرب معمولاً براق به نظر می‌رسد و میزان تولید چربی (سبوم) در آن زیاد است. این نوع پوست بیشتر مستعد آکنه و جوش است.
- **دلایل:** تولید بیش از حد سبوم به واسطه غدد سبابه فعال.

۱-۳-۴ پوست مختلط (Combination Skin)



- **ویژگی‌ها:** پوست مختلط معمولاً در نواحی T-zone (پیشانی، بینی و چانه) چرب و در دیگر نواحی صورت خشک است.
- **دلایل:** ترکیبی از عوامل مختلف که باعث تفاوت در میزان تولید چربی در نواحی مختلف صورت می‌شود.



۱-۳-۵ پوست حساس (Sensitive Skin)

- **ویژگی‌ها:** پوست حساس به راحتی تحریک می‌شود و ممکن است قرمزی، خارش، سوزش یا التهاب نشان دهد.
- **دلایل:** عواملی مانند تغییرات آب و هوا، مصرف مواد شیمیایی، یا محصولات مراقبتی نامناسب.

۱-۴ فاکتورهای تأثیرگذار بر نوع پوست

- عوامل متعددی می‌توانند نوع پوست را تحت تأثیر قرار دهند:
- ژنتیک: عامل اصلی تعیین‌کننده نوع پوست.
 - سن: با افزایش سن، پوست خشک‌تر و نازک‌تر می‌شود.
 - اقلیم و آب‌وهوا: رطوبت یا خشکی هوا تأثیر زیادی بر پوست دارد.
 - تغذیه: رژیم غذایی بر سلامت پوست تأثیر مستقیم دارد.
 - سبک زندگی: میزان خواب، مصرف دخانیات، استرس و ورزش نقش مهمی در سلامت پوست دارند.
 - مراقبت‌های پوستی: استفاده از محصولات مناسب یا نامناسب می‌تواند نوع پوست را تغییر دهد یا مشکلاتی ایجاد کند.

۱-۴-۱ عوامل ژنتیکی (Genetics)

- ژنتیک نقش مهمی در تعیین نوع پایه‌ای پوست (مثل خشک، چرب یا حساس) دارد.
- اگر والدین پوست چرب یا خشک داشته باشند، احتمال زیادی هست که فرزند نیز همین ویژگی را داشته باشد.
- نوع و تعداد غدد چربی، ضخامت پوست، رنگدانه‌ها (ملانین)، تمایل به آکنه یا حساسیت ارثی است.

۱-۴-۲ سن (Age)

- پوست نوزادان نازک، لطیف و حساس است.
- در دوران بلوغ، فعالیت غدد چربی زیاد می‌شود و ممکن است پوست چرب و مستعد آکنه شود.
- با افزایش سن، تولید چربی و کلاژن کاهش می‌یابد، پوست خشک‌تر و نازک‌تر می‌شود و چین‌وچروک پدیدار می‌گردد.

۱-۴-۳ تغییرات هورمونی (Hormonal Changes)

- دوران قاعدگی، بارداری، یائسگی و مشکلات تیروئیدی می‌توانند نوع پوست را تغییر دهند.
- آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه) باعث افزایش چربی پوست و ایجاد آکنه می‌شوند.
- تغییرات هورمونی ممکن است پوست را چرب، خشک یا حساس کنند.

۴-۴-۱ اقلیم و شرایط آب و هوایی

- آب و هوای گرم و مرطوب: باعث افزایش تعریق و چربی پوست می‌شود.
- آب و هوای خشک و سرد: پوست را دهیدراته کرده و باعث خشکی و پوسته‌پوسته شدن می‌شود.
- تابش مستقیم آفتاب، رطوبت یا باد نیز می‌توانند سد پوستی را تضعیف کنند.

۵-۴-۱ تغذیه و آب‌رسانی (Diet & Hydration)

- کم‌آبی بدن باعث خشکی و کدری پوست می‌شود.
- مصرف زیاد قند و چربی‌های ناسالم می‌تواند تولید سبوم را افزایش دهد و پوست را مستعد جوش کند.
- غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان، امگا۳، ویتامین C و E باعث تقویت سلامت پوست می‌شوند.

۶-۴-۱ استرس و خواب

- استرس مزمن باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود که ترشح چربی را بالا برده و باعث آکنه می‌شود.
- کم‌خوابی مانع ترمیم پوست در شب شده و باعث تیرگی، پف و پیری زودرس می‌شود.

۷-۴-۱ استفاده از محصولات پوستی

○ استفاده مداوم از محصولات نامناسب (مثل شوینده‌های قوی یا محصولات الکلی) می‌تواند

تبادل پوست را به هم بزند.

○ مراقبت نادرست باعث خشکی، چربی بیش از حد، یا آسیب به سد دفاعی پوست می‌شود.

۸-۴-۱ داروها و درمان‌های پزشکی

○ داروهایی مانند رتینوئیدها، آنتی‌بیوتیک‌ها، قرص‌های ضدبارداری یا داروهای هورمونی

می‌توانند ساختار پوست را تغییر دهند.

○ برخی داروها ممکن است باعث خشکی شدید، افزایش چربی یا حساسیت شوند.

۹-۴-۱ آلودگی و عوامل محیطی

○ آلاینده‌های هوا، دود سیگار و مواد شیمیایی باعث آسیب به لایه سطحی پوست می‌شوند.

○ ورود رادیکال‌های آزاد به پوست باعث پیری زودرس و التهاب می‌شود.

۱۰-۴-۱ سبک زندگی (ورزش، مصرف الکل، سیگار)

○ سیگار باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به پوست و زردی رنگ آن می‌شود.

○ ورزش جریان خون پوست را بهبود می‌بخشد و به سلامت آن کمک می‌کند.

○ مصرف الکل پوست را دهیدراته و مستعد التهاب می‌کند.



فصل دوم: 🌿

مشکلات رایج پوستی و راهکارها

🌿 Chapter Two:

Common Skin Problems and Solutions

۱-۲ آکنه و جوش :

" علل شکل گیری، راهکارها، پیشینه و تکنولوژی دورنما "

آکنه و جوش یکی از مشکلات پوستی رایج هستند که می توانند در هر سنی ایجاد شوند، اما بیشتر در نوجوانان و جوانان دیده می شود. این مشکل پوستی می تواند تأثیر زیادی بر روی اعتماد به نفس افراد داشته باشد و حتی در برخی موارد باعث بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود. در ادامه به بررسی علل شکل گیری آکنه و جوش، راهکارها، پیشینه درمانی و تکنولوژی های نوین در درمان آن ها پرداخته ایم.

۱-۱-۲ علل شکل گیری آکنه و جوش

آکنه زمانی ایجاد می شود که منافذ پوست به دلیل چربی اضافی، سلول های مرده پوست یا باکتری ها مسدود شوند. این مشکلات معمولاً باعث التهاب و ایجاد جوش های سرسیاه، سرسفید یا جوش های التهابی می شود. عوامل مختلفی می توانند باعث بروز آکنه شوند:

- تولید بیش از حد سبوم (چربی)

غدد چربی در پوست، سبوم تولید می کنند که یک نوع روغن طبیعی است. اگر این چربی بیش از حد تولید شود، می تواند منافذ پوست را مسدود کرده و منجر به ایجاد آکنه شود.

- عوامل هورمونی

تغییرات هورمونی که معمولاً در دوران بلوغ، قاعدگی، بارداری و استفاده از داروهای ضدبارداری صورت می‌گیرد، می‌تواند موجب افزایش تولید چربی و در نتیجه ایجاد آکنه شود.

- باکتری‌ها

باکتری‌ها می‌توانند درون منافذ مسدود شده رشد کرده و باعث التهاب شوند. این التهاب منجر به شکل‌گیری جوش‌های قرمز و بزرگ می‌شود.

- سلول‌های مرده پوست

سلول‌های مرده پوست ممکن است به همراه چربی داخل منافذ جمع شوند و به تدریج منافذ را مسدود کنند که منجر به بروز جوش‌های سرسیاه و سرسفید می‌شود.

- استرس

استرس می‌تواند باعث تحریک غدد چربی و افزایش تولید سبوم شود که منجر به بروز جوش می‌شود.

- مواد آرایشی و بهداشتی

استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منافذ پوست را مسدود می‌کنند، ممکن است باعث بروز آکنه شود.

- عوامل ژنتیکی

در برخی از افراد، زمینه ژنتیکی می‌تواند به ایجاد آکنه کمک کند. اگر والدین یا اعضای خانواده دچار آکنه بوده‌اند، احتمال ابتلا به این مشکل در فرد بیشتر است.

۲-۱-۲ راهکارها برای درمان آکنه و جوش

درمان آکنه نیاز به رویکردهای مختلف دارد که بسته به نوع آکنه و شدت آن می‌تواند شامل داروها، تغییرات سبک زندگی و درمان‌های تخصصی باشد.

- داروهای موضعی

داروهای ضد آکنه مانند بنزوئیل پراکسید، رتینوئیدها و آنتی‌بیوتیک‌های موضعی می‌توانند به درمان آکنه کمک کنند. این داروها به کاهش چربی، کاهش التهاب، مسدود کردن منافذ و کاهش رشد باکتری‌ها کمک می‌کنند.

- آنتی بیوتیک ها

در موارد آکنه شدیدتر، پزشکان ممکن است آنتی بیوتیک های خوراکی تجویز کنند تا التهاب و باکتری ها را کنترل کنند.

- درمان های هورمونی

داروهای ضد بارداری و داروهای هورمونی می توانند در درمان آکنه ناشی از تغییرات هورمونی موثر باشند.

- درمان های لیزر و نور درمانی

درمان های لیزری مانند لیزر CO₂ یا درمان با نور آبی می تواند به کاهش التهاب و کنترل تولید سبوم کمک کند.

- میکرودرم ابریژن

این روش شامل لایه برداری سطحی پوست است که می تواند سلول های مرده پوست را از بین برده و از مسدود شدن منافذ جلوگیری کند.

- اصلاح سبک زندگی و تغذیه

رژیم غذایی سالم و متعادل، کاهش مصرف مواد قندی و چرب، نوشیدن آب فراوان و کاهش استرس می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند.

- مراقبت منظم از پوست

شستشو و تمیز کردن روزانه پوست با محصولات ملایم و بدون الکل، همچنین استفاده از مرطوب‌کننده‌های مناسب پوست می‌تواند از بروز آکنه جلوگیری کند.

۲-۱-۳ پیشینه درمان آکنه

در طول تاریخ، درمان‌های مختلفی برای آکنه مورد استفاده قرار گرفته است. در دوران باستان، مردم از مواد طبیعی مانند خاک رس، عسل، روغن‌های گیاهی و عصاره‌های گیاهی برای درمان آکنه استفاده می‌کردند. با پیشرفت علم پزشکی، درمان‌های دارویی و شیمیایی برای کنترل آکنه توسعه یافتند.

در اواخر قرن ۲۰، داروهای موضعی مثل بنزوئیل پراکسید و رتینوئیدها برای درمان آکنه به‌طور گسترده‌تری استفاده شدند. همچنین، در این دوره، لیزر درمانی و سایر روش‌های پیشرفته نیز وارد درمان‌های پوستی شدند.

۲-۱-۴ تکنولوژی‌های نوین و دورنمای درمان آکنه

در سال‌های اخیر، تکنولوژی‌های جدیدی برای درمان آکنه توسعه یافته است که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درمان با لیزر و نور

درمان‌های لیزری مانند لیزر CO₂، لیزر پالسی، و نور درمانی (مانند نور آبی) به‌طور خاص برای کاهش التهاب و کنترل رشد باکتری‌ها و سبوم طراحی شده‌اند. این درمان‌ها می‌توانند برای آکنه‌های مقاوم به دارو بسیار موثر باشند.

- سلول‌های بنیادی و درمان‌های ژنتیکی

استفاده از سلول‌های بنیادی و درمان‌های ژنتیکی برای بازسازی پوست و بهبود فرآیندهای التهابی در حال توسعه است. در آینده، این درمان‌ها می‌توانند راهکارهایی نوین و کارآمدتر برای درمان آکنه ارائه دهند.

- کرم‌ها و محصولات پیشرفته

در حال حاضر، محصولات جدیدتری که ترکیبات فعال آنها شامل رتینوئیدها، پپتیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد موثر در درمان آکنه هستند، در بازار موجود است. این محصولات به‌طور هدفمند با درمان عمیق‌تر آکنه و مشکلات پوستی کمک می‌کنند.

- هوش مصنوعی و تشخیص هوشمند

با استفاده از فناوری هوش مصنوعی، می‌توان آکنه را به‌طور دقیق‌تر و سریع‌تر تشخیص داده و راهکارهای درمانی مناسب را بر اساس تحلیل‌های پیچیده پوستی ارائه داد.

نتیجه‌گیری

آکنه و جوش مشکلات پوستی رایجی هستند که می‌توانند به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی افراد تاثیر بگذارند. با پیشرفت تکنولوژی و درمان‌های نوین، روش‌های مؤثر و متنوعی برای کنترل و درمان این مشکلات در دسترس قرار دارد. استفاده از درمان‌های دارویی، لیزر درمانی، مراقبت منظم از پوست و تغییرات سبک زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تا از شر آکنه و جوش‌های مزمن خلاص شوند.

۲-۲- لک و تیرگی پوست: علل، راهکارها و درمان‌ها

لک‌ها و تیرگی‌های پوست از جمله مشکلات پوستی رایجی هستند که به دلایل مختلف ایجاد می‌شوند. این مشکلات می‌توانند به صورت لکه‌های قهوه‌ای، سیاه یا حتی رنگی در نواحی مختلف پوست ظاهر شوند و باعث تغییر رنگ پوست شوند. در اینجا به بررسی علل ایجاد لک و تیرگی و راهکارهای درمانی آنها پرداخته می‌شود.

۲-۲-۱ علل ایجاد لک و تیرگی پوست

۱- نور خورشید (اشعه فرابنفش UV):

یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد لک‌های قهوه‌ای و تیرگی پوست، قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید است. اشعه‌های UV باعث تحریک ملانین (رنگدانه طبیعی پوست) می‌شوند و در نتیجه باعث افزایش تولید آن و ایجاد لک‌های تیره می‌گردند. این لک‌ها معمولاً به نام "لک‌های خورشیدی" یا "لک‌های پیری" شناخته می‌شوند.

۲- اختلالات هورمونی:

تغییرات هورمونی، به ویژه در دوران بارداری (که به نام "ماسک بارداری" یا "ملاسما" معروف است)، می‌تواند باعث ایجاد لک‌های تیره در صورت یا دیگر نواحی پوست شود. این مشکل به‌ویژه در زنان شایع است.

۳- جوش‌ها و آکنه:

لک‌های تیره‌ای که بعد از جوش‌ها باقی می‌مانند، به نام "لک‌های پس از التهاب" شناخته می‌شوند. زمانی که جوش یا التهاب بهبود می‌یابد، پوست ممکن است رنگدانه‌های اضافی تولید کند که باعث بروز لک‌های قهوه‌ای یا تیره می‌شود.

۴- افزایش سن:

با افزایش سن، تولید کلاژن و الاستین در پوست کاهش می‌یابد. این امر می‌تواند باعث بروز لکه‌های تیره یا پیری پوست شود. لکه‌های پیری اغلب در صورت، دست‌ها و نواحی دیگر بدن ظاهر می‌شوند.

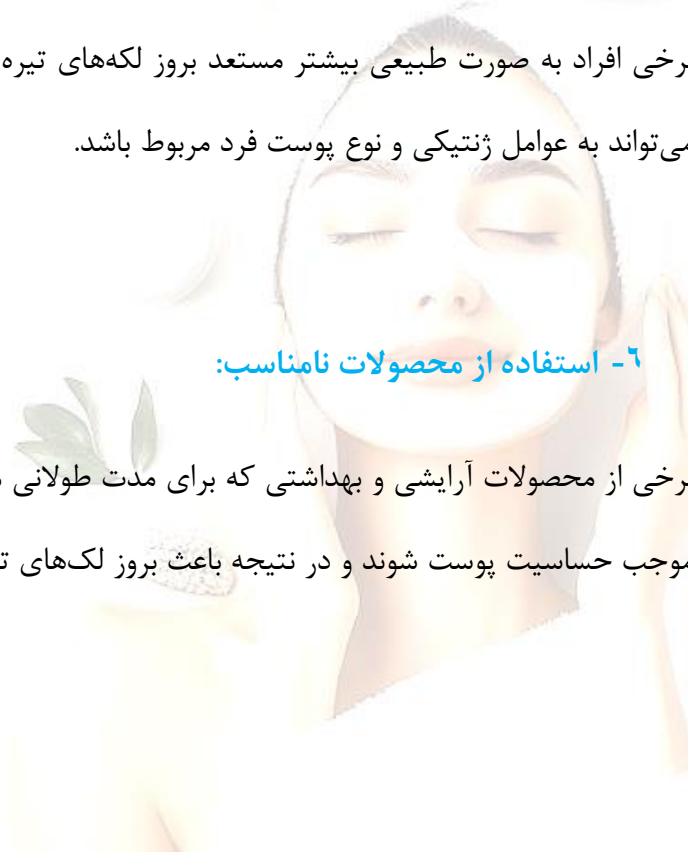


۵- ژنتیک:

برخی افراد به صورت طبیعی بیشتر مستعد بروز لکه‌های تیره و تیرگی در پوست هستند. این موضوع می‌تواند به عوامل ژنتیکی و نوع پوست فرد مربوط باشد.

۶- استفاده از محصولات نامناسب:

برخی از محصولات آرایشی و بهداشتی که برای مدت طولانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، ممکن است موجب حساسیت پوست شوند و در نتیجه باعث بروز لکه‌های تیره یا تیرگی در صورت شوند.



۲-۲-۲ راهکارها و درمان‌های رفع لک و تیرگی پوست

۱- محصولات ضد آفتاب:

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF بالا (حداقل ۳۰) می‌تواند از بروز لک‌های جدید جلوگیری کند و تیرگی‌های موجود را کاهش دهد. ضد آفتاب‌ها باید به صورت روزانه و در هر فصلی استفاده شوند تا از آسیب‌های ناشی از اشعه UV جلوگیری شود.

۲- کرم‌های روشن‌کننده پوست:

استفاده از کرم‌ها و سرم‌های روشن‌کننده که حاوی مواد مؤثر مانند ویتامین C، نیاسینامید، آلفا هیدروکسی اسیدها (AHA) و رتینوئیدها هستند، می‌تواند به کاهش لک‌های تیره کمک کند. این مواد به روشن شدن پوست و کاهش تولید ملانین کمک می‌کنند.

۳- میکرودرم ابریژن:

این روش شامل لایه‌برداری سطحی پوست است و می‌تواند به کاهش لک‌ها و تیرگی‌های پوست کمک کند. این فرآیند باعث تسریع در روند بازسازی پوست و کاهش تولید رنگدانه‌های اضافی می‌شود.

۴- درمان با لیزر:

درمان‌های لیزری مانند لیزر فرکشنال یا لیزر Q-Switch می‌توانند برای درمان لکه‌های تیره و تیرگی پوست موثر باشند. لیزر با هدف قرار دادن سلول‌های رنگدانه‌ای (ملانین) در پوست، می‌تواند آن‌ها را کاهش دهد.

۵- کرم‌های حاوی رتینوئیدها:

رتینوئیدها (ویتامین A) به کاهش تولید ملانین و بازسازی پوست کمک می‌کنند. این ترکیبات می‌توانند به از بین بردن لکه‌های تیره و بهبود بافت پوست کمک کنند.

۶- تغذیه سالم و مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها:

مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C و E می‌تواند به روشن شدن پوست کمک کند و از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند. همچنین، هیدراته نگه داشتن بدن با مصرف آب کافی نیز برای سلامت پوست اهمیت دارد.

۲-۲-۳ پیشگیری از لک و تیرگی پوست

۱- اجتناب از نور خورشید:

برای پیشگیری از ایجاد لک‌ها و تیرگی‌های جدید، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ساعات اوج تابش (۱۰ صبح تا ۴ عصر) خودداری کنید و همیشه از ضد آفتاب استفاده کنید.

۲- مراقبت روزانه از پوست:

شستشوی منظم پوست، استفاده از سرم ها به صورت روزانه می تواند به جلوگیری از تیرگی و لک های پوست کمک کند.

۳- انتخاب محصولات مناسب:

از محصولات مراقبتی مناسب برای نوع پوست خود استفاده کنید. محصولات مراقبتی نباید موجب تحریک و حساسیت پوست شوند.

• نتیجه گیری

لک ها و تیرگی های پوست مشکلات رایجی هستند که اغلب به دلیل عوامل مختلفی مانند نور خورشید، تغییرات هورمونی، آکنه و افزایش سن ایجاد می شوند. درمان های مختلفی شامل استفاده از محصولات تخصصی (ضد آفتاب، کرم های روشن کننده، لیزر و ...) وجود دارند که می توانند به کاهش این مشکلات کمک کنند. همچنین پیشگیری از آسیب های بیشتر به پوست و مراقبت های روزانه از جمله عوامل کلیدی در جلوگیری از بروز لک و تیرگی های پوست است.

۲-۳ خشکی و کم آبی پوست: علل، علائم و درمان‌ها

خشکی و کم آبی پوست یکی از مشکلات رایج پوستی هستند که می‌توانند به دلایل مختلفی ایجاد شوند. این مشکلات ممکن است به صورت خشکی شدید، پوسته‌پوسته شدن، حساسیت و احساس کشیدگی در پوست بروز کنند و به دلیل ناتوانی در حفظ رطوبت پوست، مشکلات زیبایی و سلامتی به همراه داشته باشند. در ادامه به بررسی علل، علائم و راهکارهای درمان خشکی و کم آبی پوست پرداخته می‌شود.

۲-۳-۱ علل ایجاد خشکی و کم آبی پوست

- **کمبود رطوبت در محیط:**

یکی از اصلی‌ترین علل خشکی پوست، کمبود رطوبت در محیط است. در فصول سرد (پاییز و زمستان) یا در مناطقی با آب و هوای خشک، پوست نمی‌تواند رطوبت خود را حفظ کند و در نتیجه دچار خشکی می‌شود.

- **شستشوی زیاد و استفاده از صابون‌های خشن:**

شستشوی مداوم و استفاده از صابون‌ها و شوینده‌های خشن می‌تواند لایه محافظ پوست را از بین ببرد. این لایه که به نام لایه هیدرولیپیدی شناخته می‌شود، مسئول حفظ رطوبت پوست است. هنگامی که این لایه از بین برود، پوست خشک و آسیب‌پذیر می‌شود.

• آب گرم و طولانی:

استفاده از آب گرم در حمام و دوش گرفتن طولانی مدت می‌تواند لایه‌های چربی پوست را از بین ببرد و در نتیجه باعث خشکی پوست شود.

• استفاده از محصولات مراقبتی نامناسب:

برخی از کرم‌ها و لوسیون‌ها ممکن است حاوی مواد شیمیایی خشن مانند الکل یا عطرهای مصنوعی باشند که می‌توانند پوست را خشک کرده و موجب تحریک و آسیب به آن شوند.

• عدم مصرف آب کافی:

کمبود مصرف آب و عدم هیدراته نگه داشتن بدن می‌تواند باعث خشکی پوست شود. پوست زمانی که بدن به اندازه کافی هیدراته نباشد، قادر به حفظ رطوبت خود نخواهد بود.

• بیماری‌ها و شرایط پزشکی:

برخی بیماری‌ها مانند اگزما، پسوریازیس و دیابت می‌توانند باعث خشکی و کم آبی پوست شوند. همچنین داروهایی که به درمان بیماری‌های مختلف مصرف می‌شوند، می‌توانند باعث خشکی پوست به عنوان عارضه جانبی شوند.

• سن:

با افزایش سن، تولید چربی و رطوبت در پوست کاهش می‌یابد و این موضوع می‌تواند منجر به خشکی پوست شود. در افراد مسن، پوست اغلب به رطوبت بیشتری نیاز دارد.

۲-۳-۲ علائم خشکی و کم آبی پوست

- احساس کشیدگی و سفتی در پوست
- پوسته پوسته شدن یا ترک خوردن پوست
- قرمزی یا التهاب
- خارش یا سوزش پوست

- خشکی لبها و نواحی حساس مانند آرنجها و زانوها
- ظاهر مات و بدون درخشش پوست
- خطوط ریز یا چین و چروکهای بیشتر

۲-۳-۳ درمانهای خشکی و کم آبی پوست

۱- استفاده از مرطوبکنندهها:

استفاده از کرمهای مرطوبکننده مناسب برای نوع پوست می تواند به حفظ رطوبت پوست کمک کند. بهترین زمان برای استفاده از مرطوبکنندهها، بعد از شستشو و زمانی است که پوست هنوز کمی مرطوب است.

۲- اجتناب از شوینده‌های خشن:

صابون‌ها دارای PH قلیایی هستند که متناسب با PH اسیدی پوست نیست. استفاده از آن‌ها باعث از بین رفتن چربی‌های طبیعی پوست می‌شود. باید از شوینده‌های ملایم و بدون عطر استفاده کنید.

۳- کاهش دمای آب هنگام شستشو:

برای جلوگیری از خشکی پوست، از آب سرد یا ولرم برای شستشو استفاده کنید و از دوش گرفتن طولانی مدت با آب گرم خودداری کنید.

۴- مصرف آب کافی:

برای هیدراته نگه داشتن بدن و پوست، باید روزانه حداقل ۸ لیوان آب مصرف کنید. این امر به حفظ رطوبت پوست از درون کمک خواهد کرد.

۵- استفاده از روغن‌های طبیعی:

روغن‌های طبیعی مانند روغن آرگان، روغن جوجوبا، روغن نارگیل و روغن زیتون می‌توانند به تغذیه و مرطوب نگه داشتن پوست کمک کنند. این روغن‌ها به راحتی جذب پوست شده و باعث نرم شدن و رطوبت‌دهی آن می‌شوند.

۶- استفاده از دستگاه مرطوب کننده:

استفاده از دستگاه‌های مرطوب کننده در محیط‌های خشک می‌تواند به افزایش رطوبت هوا و جلوگیری از خشکی پوست کمک کند.

۷- درمان‌های طبیعی:

برخی درمان‌های خانگی مانند استفاده از هوم کرهای مناسب و محصولات تخصصی آبرسان ها می‌توانند به حفظ رطوبت پوست کمک کنند. عسل به عنوان یک مرطوب کننده طبیعی شناخته می‌شود و می‌تواند پوست را نرم و آبرسانی کند.

۸- تغییرات در رژیم غذایی:

مصرف مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ مانند ماهی، گردو و دانه‌ها، همینطور میوه های سرشار از ویتامین A و C، E و آب، همینطور پروتئین ها می‌تواند به تقویت لایه محافظ پوست و جلوگیری از خشکی آن کمک کند.

۹- پوشش مناسب:

در فصول سرد یا در هوای خشک، از پوشش‌های محافظ مانند دستکش یا کلاه برای جلوگیری از خشکی پوست استفاده کنید.

۲-۳-۴ پیشگیری از خشکی و کم آبی پوست

- استفاده روزانه از مرطوب کننده: برای جلوگیری از خشکی پوست، استفاده از مرطوب کننده به صورت روزانه ضروری است.
- دقت در انتخاب شوینده ها: شوینده های مناسب و ملایم برای پوست خود انتخاب کنید.
- اجتناب از دوش گرفتن طولانی و آب داغ: از دوش گرفتن طولانی و آب داغ که باعث از بین رفتن چربی پوست می شود، خودداری کنید.
- مرطوب نگه داشتن هوا: استفاده از دستگاه های مرطوب کننده در محیط های خشک می تواند به جلوگیری از خشکی پوست کمک کند.

نتیجه گیری

خشکی و کم آبی پوست مشکلات شایعی هستند که می توانند به دلایل مختلفی مانند تغییرات محیطی، استفاده از محصولات نامناسب، یا عوامل داخلی مانند بیماری ها ایجاد شوند. درمان های مختلفی مانند استفاده از مرطوب کننده ها، روغن های طبیعی، تغذیه مناسب و اجتناب از آسیب های محیطی وجود دارند که می توانند به بهبود وضعیت پوست کمک کنند. به یاد داشته باشید که مراقبت روزانه از پوست و حفظ رطوبت آن کلید پیشگیری از خشکی و کم آبی است.

۲-۴ منافذ باز و چربی بیش از حد پوست: علل، علائم و درمان‌ها

منافذ باز و چربی بیش از حد از جمله مشکلات پوستی رایج هستند که معمولاً به‌ویژه در افراد با پوست چرب دیده می‌شوند. این مشکلات می‌توانند باعث ایجاد ظاهری ناخوشایند در پوست شوند و حتی به بروز جوش‌ها و آکنه منجر شوند. در ادامه به بررسی علل، علائم و راهکارهای درمان منافذ باز و چربی بیش از حد پوست پرداخته می‌شود.

۲-۴-۱ علل ایجاد منافذ باز و چربی بیش از حد پوست

۱- افزایش تولید سبوم (چربی طبیعی پوست):

یکی از دلایل اصلی چربی بیش از حد پوست، تولید زیاد سبوم توسط غدد چربی است. این امر در پوست‌های چرب بیشتر اتفاق می‌افتد. وقتی غدد چربی بیشتر از حد طبیعی سبوم تولید می‌کنند، منافذ پوست دچار انسداد شده و ممکن است بازتر به نظر برسند.

۲- تغییرات هورمونی:

تغییرات هورمونی در دوران بلوغ، بارداری یا دوران قاعدگی می‌تواند باعث تحریک غدد چربی و افزایش تولید سبوم شود. این امر می‌تواند باعث ایجاد منافذ باز و چربی بیش از حد شود.

۳- استفاده از محصولات مراقبتی نامناسب:

استفاده از محصولات مراقبتی نامناسب برای پوست، به ویژه محصولات چرب یا سنگین، می تواند منجر به مسدود شدن منافذ پوست شود و آن ها را بازتر به نظر برساند.

۴- استرس و تغذیه نامناسب:

استرس و تغذیه نادرست می تواند تأثیر زیادی بر وضعیت پوست داشته باشد. افزایش سطح استرس باعث ترشح هورمون های خاصی می شود که غدد چربی را تحریک کرده و تولید سبوم را افزایش می دهند.

۵- آلودگی و تجمع گرد و غبار:

آلودگی هوا و تجمع گرد و غبار روی سطح پوست می تواند باعث انسداد منافذ و افزایش تولید چربی شود. این امر باعث بروز منافذ باز و در نهایت ایجاد جوش ها و آکنه می شود.

۶- عدم لایه برداری مناسب:

لایه برداری ناکافی پوست می تواند باعث تجمع سلول های مرده در منافذ شود که به نوبه خود منافذ را بازتر نشان می دهد و باعث چربی بیش از حد می شود.

۷- افزایش سن

با بالا رفتن سن، پوست دچار تغییرات ساختاری می‌شود:

- **کاهش تولید کلاژن و الاستین:** این دو پروتئین نقش اصلی در استحکام و کشسانی پوست دارند. وقتی سطح آن‌ها پایین بیاید، پوست نازک‌تر و شل‌تر می‌شود و منافذ بازتر دیده می‌شوند.
- **کند شدن بازسازی سلولی:** روند نو سازی سلول‌های پوست کاهش پیدا می‌کند، در نتیجه سلول‌های مرده بیشتر روی سطح پوست تجمع می‌کنند و منافذ را مسدود و بزرگ‌تر می‌کنند.
- **خشکی و از دست رفتن رطوبت طبیعی پوست:** با افزایش سن، سد دفاعی پوست ضعیف‌تر شده و تعادل چربی-رطوبت به هم می‌خورد. این تغییر می‌تواند به بروز همزمان خشکی و چربی بیش از حد در برخی نواحی منجر شود.

۸- نیروی گرانش زمین

گرانش یکی از عوامل طبیعی است که در طول زمان به تغییر ظاهر پوست کمک می‌کند:

- **افتادگی پوست:** گرانش به‌طور مداوم روی بافت‌های پوست اثر می‌گذارد. وقتی سن بالا می‌رود و قدرت بازسازی پوست کمتر می‌شود، این نیرو باعث افتادگی بیشتر می‌گردد.
- **کشیده شدن منافذ:** منافذی که پیش‌تر کوچک‌تر و جمع‌تر بودند، در اثر شل شدن پوست و فشار گرانش به سمت پایین کشیده شده و بیضی‌شکل و بازتر به نظر می‌رسند.
- **ترکیب با عوامل دیگر:** وقتی کاهش کلاژن و آسیب ناشی از نور خورشید همزمان با اثر گرانش باشد، شل‌شدگی پوست تشدید شده و منافذ خیلی برجسته‌تر دیده می‌شوند.

۲-۴-۲ علائم منافذ باز و چربی بیش از حد پوست

- منافذ قابل مشاهده و باز در صورت، به‌ویژه در نواحی پیشانی، بینی و چانه (ناحیه T-zone)
- پوست براق و چرب به‌ویژه در نواحی صورت
- احساس سنگینی یا چسبندگی روی پوست
- بروز جوش‌ها، کومدون‌ها (جوش‌های سر سیاه و سر سفید) و آکنه
- انسداد منافذ پوست و ایجاد جوش‌های زیر پوستی
- پوست مات و فاقد درخشندگی طبیعی

۲-۴-۳ راهکارها و درمان‌های منافذ باز و چربی بیش از حد پوست

۱- استفاده از شوینده‌های ملایم و مخصوص پوست چرب:

برای پاکسازی پوست، از شوینده‌های ملایم و فاقد چربی که مخصوص پوست‌های چرب و مستعد آکنه طراحی شده‌اند، استفاده کنید. این شوینده‌ها به تعادل چربی پوست کمک کرده و از مسدود شدن منافذ جلوگیری می‌کنند.

۲- استفاده از تونرها:

تونرهایی که حاوی مواد قابض مانند چای سبز یا نیاسینامید و همینطور سالیسیلیک اسید هستند، می‌توانند به کاهش اندازه منافذ و تنظیم چربی پوست کمک کنند.

۳- لایه‌برداری منظم:

لایه‌برداری به‌طور منظم با استفاده از محصولات حاوی اسید سالیسیلیک یا آلفا هیدروکسی اسید (AHA) می‌تواند سلول‌های مرده را از سطح پوست بردارد و از مسدود شدن منافذ جلوگیری کند. لایه‌برداری همچنین می‌تواند به کوچک شدن منافذ کمک کند.

۴- استفاده از محصولات غیرکمدوژنیک: (Non-comedogenic)

از محصولات مراقبتی و آرایشی که برچسب غیرکمدوژنیک دارند، استفاده کنید. این محصولات به کاهش احتمال مسدود شدن منافذ پوست کمک می‌کنند. استفاده از مواد آرایشی و کرم پودرهای گیاهی و معدنی حاوی میکا روی منافذ قرار گرفته و وارد آن نمی‌شوند، علاوه بر آن به راحتی نیز شسته می‌شوند.

۵- استفاده از ماسک‌های صورت:

استفاده از ماسک‌های صورت با خاک رس یا کربن فعال می‌تواند به کاهش چربی اضافی پوست کمک کند. این ماسک‌ها می‌توانند پوست را عمیقاً پاکسازی کرده و به کاهش اندازه منافذ کمک کنند.

۶- درمان‌های لیزری:

درمان‌های لیزری مانند لیزر فرکشنال و لیزرهای CO₂ می‌توانند به کوچک شدن منافذ باز و کاهش تولید سبوم کمک کنند. این درمان‌ها به تحریک کلاژن‌سازی و بهبود ساختار پوست می‌پردازند.

۷- استفاده از محصولات حاوی رتینوئید:

رتینوئیدها (ترکیبات ویتامین A) می‌توانند به کاهش تولید سبوم و بازسازی پوست کمک کنند. این محصولات به کوچک شدن منافذ و بهبود بافت پوست کمک می‌کنند.

۸- مراقبت از تغذیه و هیدراتاسیون:

رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C، و اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند به سلامت پوست کمک کند. همچنین، مصرف آب کافی برای حفظ هیدراتاسیون پوست و جلوگیری از چربی زیاد ضروری است.

۹- استفاده از ضد آفتاب:

استفاده روزانه از ضد آفتاب از آسیب‌های UV به پوست جلوگیری می‌کند و از تحریک بیش از حد غدد چربی جلوگیری می‌کند. ضد آفتاب‌ها همچنین از ایجاد لکه‌های تیره و پیر شدن زودرس پوست جلوگیری می‌کنند.

۴-۴-۲ پیشگیری از منافذ باز و چربی بیش از حد پوست

مراقبت روزانه از پوست: شستشوی پوست با شوینده‌های ملایم و استفاده از تونرها و مرطوب‌کننده‌ها به‌طور روزانه می‌تواند به تنظیم چربی پوست و جلوگیری از باز شدن منافذ کمک کند.

لایه‌برداری منظم: لایه‌برداری به‌طور منظم می‌تواند پوست را از سلول‌های مرده پاک کرده و از مسدود شدن منافذ جلوگیری کند.

استفاده از محصولات مناسب: از محصولات غیرکمدوژنیک و بدون چربی برای پوست خود استفاده کنید.

مصرف تغذیه مناسب: رژیم غذایی سالم و هیدراته نگه داشتن بدن از طریق نوشیدن آب کافی، به سلامت پوست کمک می‌کند.

• نتیجه‌گیری

منافذ باز و چربی بیش از حد پوست مشکلات شایعی هستند که می‌توانند به دلایل مختلفی مانند تولید زیاد سبوم، تغییرات هورمونی، استفاده از محصولات نامناسب یا استرس ایجاد شوند. با استفاده از روش‌های درمانی مناسب مانند استفاده از شوینده‌های مخصوص پوست چرب، لایه‌برداری منظم، استفاده از تونرها و محصولات غیرکمدوژنیک، می‌توان به بهبود وضعیت پوست کمک کرد. پیشگیری از این مشکلات نیز شامل مراقبت روزانه از پوست، استفاده از محصولات مناسب و هیدراته نگه داشتن بدن است.

۵-۲ راهکارهای مشکلات پوستی

۲-۵-۱ آکنه (جوش)

- راهکارها و ترکیبات موثر:

○ شوینده‌ها: شوینده‌های حاوی بنزوئیل پروکساید یا سالیسیلیک اسید برای کاهش التهاب و پاک‌سازی منافذ پوست.

○ تونرها: تونرهای حاوی AHA یا BHA برای لایه‌برداری ملایم و جلوگیری از مسدود شدن منافذ.

○ کرم‌ها: استفاده از رتینوئید برای لایه‌برداری عمیق‌تر پوست و جلوگیری از جوش‌های جدید.

○ فیشال: فیشال‌های پاک‌سازی عمیق که شامل بخور پوست، استخراج جوش‌ها، و استفاده از سرم‌های ضدآکنه می‌شود.

۲-۵-۲ خشکی پوست

- راهکارها و ترکیبات موثر:

○ مرطوب‌کننده‌ها: استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های حاوی هیالورونیک اسید، سرامید، گلیسرین برای جذب رطوبت به پوست.

○ روغن‌های طبیعی: روغن‌های طبیعی مانند روغن آرگان، روغن جوجوبا و روغن نارگیل به ترمیم سد پوستی کمک می‌کنند.

○ شوینده‌ها: استفاده از شوینده‌های بدون سولفات که رطوبت طبیعی پوست را حفظ کنند.

○ فیشال: فیشال‌های مرطوب‌کننده که شامل استفاده از ماسک‌های آبرسان، بخور و سرم‌های مرطوب‌کننده است.

۲-۵-۳ چربی بیش از حد پوست

- راهکارها و ترکیبات موثر:

○ شوینده‌ها: استفاده از شوینده‌های فاقد چربی (سدیم لوریل سولفات، سدیم لورت سولفات، کاپریل گلوکوزید) با سالیسیلیک اسید یا چای سبز که چربی اضافی را کاهش می‌دهند.

○ تونرها: تونرهای حاوی زینک و تانن‌های گیاهی که یک گروه بزرگ از ترکیبات پلی فنولی هستند (مثل چای سبز، بلوط، انار، مریم گلی، فندق) که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهاب دارند و به تنظیم تولید چربی، کاهش منافذ باز کمک می‌کنند.

○ ماسک‌ها: ماسک‌های خاک رس برای جذب چربی اضافی.

○ فیشال: فیشال‌های پاک‌سازی عمیق که شامل بخور و استخراج جوش‌ها است.

۲-۵-۴ حساسیت و قرمزی پوست

- راهکارها و ترکیبات موثر:

- مرطوب‌کننده‌ها: استفاده از کرم‌های ضدحساسیت حاوی آلئوئه‌ورا و کالاندولا که التهاب را کاهش می‌دهند.
- محصولات ضدالتهاب: استفاده از گلاب یا مریم گلی برای تسکین التهاب.
- فیشال: فیشال‌های ترمیم‌کننده که شامل ماسک‌های ضدالتهاب و سرم‌های تسکین‌دهنده است.

۲-۵-۵ تیرگی و لک‌های پوستی

- راهکارها و ترکیبات موثر:

- محصولات روشن‌کننده: استفاده از کرم‌های حاوی ویتامین C ، نیاسینامید و آربوتین که باعث کاهش رنگدانه‌ها می‌شوند.
- لایه‌برداری: استفاده از AHA و BHA برای لایه‌برداری و روشن کردن پوست.
- فیشال: فیشال‌های میکرودرم ابریژن و لایه‌برداری که پوست را صاف و یکنواخت می‌کنند.

۲-۵-۶ چین و چروک و پیری زودرس

- راهکارها و ترکیبات موثر:

- محصولات ضدپیری: کرم‌های حاوی رتینول، پپتیدها و ویتامین C که به تحریک تولید کلاژن و کاهش چین و چروک کمک می‌کنند.
- ماسک‌ها: ماسک‌های کلاژن و اسید هیالورونیک که پوست را آبرسانی و پر می‌کنند.
- فیشال: فیشال‌های ضدپیری که شامل استفاده از سرم‌های جوان‌کننده و لایه‌برداری است.

۲-۵-۷ روزاسه (قرمزی مزمن و التهاب صورت)

- راهکارها و ترکیبات موثر:

- محصولات ضدالتهاب: استفاده از پنتنول، کولین سالیسیلات، عصاره بید، کرم‌های ضدروزاسه حاوی مریم گلی، آلوئه‌ورا و کالاندولا.
- فیشال: فیشال‌های ترمیم‌کننده و آرامش‌بخش که به کاهش التهاب و قرمزی کمک می‌کنند.

۲-۵-۸ منافذ باز پوست

- راهکارها و ترکیبات موثر:

- محصولات ضدچربی: استفاده از شوینده‌های حاوی سالیسیلیک اسید و چای سبز برای کاهش چربی و تمیز کردن منافذ.
- تونرها: تونرهای حاوی زینک یا گلاب برای تنظیم تولید چربی و کاهش منافذ.
- فیشال: فیشال‌های لایه‌برداری و پاک‌سازی که شامل استفاده از ماسک‌های ضدچربی است.

۲-۶ راهکارهای اصلاح روتین پوستی برای هر مشکل

برای بهبود مشکلات پوستی مختلف، باید روتین مراقبتی پوست خود را به طور دقیق و متناسب با مشکل موجود اصلاح کنید. در ادامه، راهکارهایی برای اصلاح روتین پوستی بر اساس مشکلات رایج پوست آورده شده است.

۲-۶-۱ خشکی و کم آبی پوست

• روند اصلاح روتین:

○ شوینده‌ها: از شوینده‌های ملایم و فاقد صابون که پوست را خشک نمی‌کنند، استفاده کنید. شوینده‌هایی که بر پایه روغن هستند یا PH پوست را حفظ می‌کنند، گزینه‌های مناسبی خواهند بود.

○ تونر: از تونرهای مرطوب‌کننده و فاقد الکل استفاده کنید تا پوست خود را پس از شستشو آبرسانی کنید.

○ مرطوب‌کننده‌ها: از کرم‌های مرطوب‌کننده غنی استفاده کنید که حاوی مواد مغذی مانند هیالورونیک اسید، گلیسرین، اوره و کره شی هستند تا رطوبت را به پوست برگردانند.

○ روغن‌های طبیعی: برای پوست‌های خشک، استفاده از روغن‌های طبیعی مانند روغن آرگان، روغن جوجوبا یا روغن زیتون می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند.

○ ماسک‌های آبرسان: از ماسک‌های مرطوب‌کننده و آبرسان (مانند ماسک جلبک گرانول یا ماسک های هیدروژلی و همینطور هیالورونیک اسید) حداقل یک یا دو بار در هفته استفاده کنید تا پوست خود را به‌طور عمیق‌تر آبرسانی کنید.

○ مصرف آب: برای جبران کمبود رطوبت، روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۲-۶-۲ آکنه و جوش‌ها

• روند اصلاح روتین:

- شوینده‌ها: از شوینده‌های مخصوص پوست مستعد آکنه یا ضدباکتریایی استفاده کنید که پوست را به‌طور کامل از آلودگی‌ها و چربی‌ها پاک کنند، بدون اینکه آن را خشک کنند.
- تونر: از تونرهایی که حاوی اسید سالیسیلیک یا بنزوئیل پراکسید هستند، استفاده کنید. این ترکیبات به باز کردن منافذ و کاهش باکتری‌ها کمک می‌کنند.
- لایه‌برداری: از لایه‌بردارهای شیمیایی مانند محصولات حاوی اسید سالیسیلیک یا گلیکولیک اسید استفاده کنید تا سلول‌های مرده و انسداد منافذ را از بین ببرید.
- محصولات درمانی: از محصولات درمانی حاوی بنزوئیل پراکسید یا رتینوئیدها برای کاهش التهاب و رشد سلول‌های جدید پوست استفاده کنید.
- مرطوب‌کننده‌ها: از کرم‌های مرطوب‌کننده غیرکمدوژنیک و فاقد چربی استفاده کنید. این کرم‌ها از خشکی پوست جلوگیری کرده و منافذ را مسدود نمی‌کنند.
- استفاده از ضد آفتاب: برای جلوگیری از ایجاد لکه‌های تیره ناشی از آکنه، روزانه از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

۲-۶-۳ منافذ باز

• روند اصلاح روتین:

- شوینده‌ها: از شوینده‌های ملایم و حاوی اسید سالیسیلیک برای پاکسازی عمقی منافذ استفاده کنید.
- تونر: استفاده از تونرهایی که خاصیت قابض دارند، مانند تونرهای حاوی گلاب نیاسینامید، به کاهش اندازه منافذ کمک می‌کند.
- لایه‌برداری: لایه‌برداری منظم با اسیدهای آلفا هیدروکسی اسید (AHA) یا بتا هیدروکسی اسید (BHA) به از بین بردن سلول‌های مرده و کاهش انسداد منافذ کمک می‌کند.
- ماسک‌های صورت: از ماسک‌های خاک رس برای جذب چربی اضافی و پاکسازی منافذ استفاده کنید.
- محصولات غیرکمدوژنیک: از کرم‌ها و مرطوب‌کننده‌های غیرکمدوژنیک (که منافذ پوست را مسدود نمی‌کنند) برای حفظ رطوبت پوست استفاده کنید.
- رتینوئیدها: استفاده از رتینوئیدها می‌تواند به بازسازی پوست و کاهش اندازه منافذ کمک کند.

۲-۶-۴ لک و تیرگی پوست

• روند اصلاح روتین:

- شوینده‌ها: از شوینده‌های ملایم که باعث تحریک پوست نشوند استفاده کنید. اگر پوست شما حساس است، از شوینده‌های حاوی ویتامین C برای بهبود رنگ پوست بهره ببرید.
- تونر: از تونرهای حاوی ویتامین C ، نیاسینامید یا اسید گلیکولیک استفاده کنید. این ترکیبات به روشن شدن پوست و کاهش تیرگی‌ها کمک می‌کنند.
- سرم‌ها: سرم‌هایی که حاوی ویتامین C ، رتینوئیدها یا آربوتین هستند، می‌توانند به کاهش تیرگی و لک‌های پوستی کمک کنند.
- ماسک‌های روشن‌کننده: استفاده از ماسک‌های صورت حاوی مواد روشن‌کننده مانند ویتامین C یا اسید لاکتیک برای بهبود رنگ پوست و کاهش لکه‌های تیره.
- ضد آفتاب: استفاده از ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر از ایجاد لکه‌های جدید جلوگیری می‌کند.
- اسیدهای میوه: استفاده از ماسک‌ها یا کرم‌های حاوی AHA یا BHA برای لایه‌برداری و روشن‌تر شدن پوست.

۲-۶-۵ چربی بیش از حد پوست

• روند اصلاح روتین:

- شوینده‌ها: از شوینده‌های مخصوص پوست چرب استفاده کنید که به کنترل چربی اضافی و پاکسازی پوست کمک می‌کنند. این شوینده‌ها معمولاً حاوی اسید سالیسیلیک هستند.
- تونر: استفاده از تونرهایی که چربی پوست را کنترل کرده و منافذ را ببندند، مانند تونرهای حاوی نیاسینامید یا چای سبز، می‌تواند مفید باشد.
- محصولات کنترل چربی: استفاده از محصولات مخصوص پوست چرب که بدون ایجاد خشکی به کاهش چربی اضافی کمک می‌کنند.
- ماسک‌های جذب چربی: از ماسک‌های صورت حاوی خاک رس یا کربن فعال استفاده کنید تا چربی اضافی پوست جذب شود.
- مرطوب‌کننده‌ها: حتی پوست‌های چرب نیاز به مرطوب‌کننده دارند. از مرطوب‌کننده‌های غیرکمدوژنیک که به پوست رطوبت می‌دهند و چربی اضافی را کنترل می‌کنند استفاده کنید.

۲-۶-۶ پوست حساس

• روند اصلاح روتین:

○ شوینده‌ها: از شوینده‌های بسیار ملایم و فاقد صابون که پوست را تحریک نمی‌کنند، استفاده کنید.

○ تونر: از تونرهایی که فاقد الکل و مواد تحریک‌کننده هستند و به تسکین پوست حساس کمک می‌کنند، مانند تونرهای حاوی هیالورونیک اسید، پانتنول، بابونه، گل همیشه بهار یا آلوئه‌ورا استفاده کنید.

○ محصولات تسکین‌دهنده: از سرم‌ها و کرم‌های حاوی ویتامین C ، آلوئه‌ورا، کائولین، یا عصاره‌های گیاهی که باعث آرامش و تسکین پوست می‌شوند، استفاده کنید.

○ ماسک‌های تسکین‌دهنده: استفاده از ماسک‌های ملایم با ترکیبات طبیعی که باعث تحریک کمتر پوست می‌شوند.

○ عدم استفاده از محصولات شیمیایی سنگین: از محصولات حاوی الکل، عطر و رنگ‌های مصنوعی که ممکن است پوست را تحریک کنند، خودداری کنید.

نتیجه گیری:

برای هر مشکل پوستی، اصلاح روتین مراقبتی پوست از اهمیت بالایی برخوردار است. انتخاب محصولات مناسب، لایه برداری منظم، استفاده از ماسک های تخصصی و مراقبت از پوست با توجه به نیاز آن، می تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند. استفاده از ضد آفتاب و داشتن رژیم غذایی مناسب نیز در بهبود سلامت پوست نقش مهمی دارند.





فصل سوم: 

محصولات پوستی و ترکیبات مؤثر

❖ Chapter Three:

Skincare Products and Active Ingredients

۱-۳ دسته‌بندی محصولات مراقبت از پوست

جدول ۲: شوینده‌ها (Cleansers)

مورد	توضیح	مناسب برای	ترکیبات رایج
ژل شستشو	تمیزکننده بر پایه آب، مناسب برای پوست‌های چرب و مختلط	چرب، مختلط	سالیسیلیک اسید، عصاره چای سبز
فوم شستشو	سبک و کف‌دار، پاک‌کننده ملایم	نرمال، چرب، حساس	نیاسینامید، بابونه
میسالر واتر	پاک‌کننده بدون نیاز به آبکشی، مناسب آرایش سبک	همه انواع پوست	گلیسرین، عصاره گل رز
شوینده کرمی	پاک‌کننده ملایم، رطوبت‌رسان	خشک، حساس	سرامید، هیالورونیک اسید

جدول ۳: مرطوب‌کننده‌ها (Moisturizers)

نوع	توضیح	مناسب برای	ترکیبات کلیدی
کرم	غلظت و سنگین‌تر، ایجاد سد حفاظتی	خشک، خیلی خشک	شی باتر، اوره، سرامید
لوسیون	سبک‌تر از کرم، قابل استفاده روزانه	نرمال، مختلط	آلوئه‌ورا، گلیسرین
ژل	سبک و بدون چربی، جذب سریع	چرب، مستعد آکنه	هیالورونیک اسید، آلانتوئین
بالم	فوق‌العاده چرب و محافظتی، برای نواحی خاص	پوست بسیار خشک یا آسیب‌دیده	وازلین، روغن نارگیل

جدول ۴: ضد آفتاب‌ها (Sunscreens)

نوع	توضیح	مناسب برای	فیلترهای رایج
ضد آفتاب فیزیکی	بازتاب‌دهنده نور، مناسب پوست حساس	حساس، نوزادان	زینک اکساید، تیتانیوم دی‌اکساید
ضد آفتاب شیمیایی	جذب‌کننده اشعه UV، بافت سبک‌تر	نرمال، چرب	آووبنزون، اکتی‌نوکیست
ضد آفتاب رنگی	دارای رنگدانه، قابل جایگزینی با کرم‌پودر	پوست لک‌دار یا دارای جای جوش	ترکیب مواد ضد آفتاب با رنگدانه
ضد آفتاب ژلی	فاقد چربی و مات‌کننده	پوست چرب و آکنه‌ای	نیاسینامید، سیلیکا

جدول ۵: سرم‌ها (Serums)

نوع	عملکرد	مناسب برای	مواد مؤثره اصلی
سرم روشن‌کننده	کاهش لک و تیرگی	پوست‌های دارای لک	ویتامین C، آربوتین
سرم آبرسان	افزایش رطوبت و شادابی	خشک، دهیدراته	هیالورونیک اسید
سرم ضد پیری	افزایش استحکام و کلاژن‌سازی	پوست‌های بالغ	رتینول، پپتیدها
سرم ضد جوش	کنترل آکنه و التهاب	چرب، آکنه‌ای	سالیسیلیک اسید، نیاسینامید
سرم ترمیم‌کننده	بازسازی پوست	بعد از درمان‌ها	سنتلا، آلانتوئین

جدول ۶: ماسک‌ها (Masks)

نوع ماسک	کاربرد	مناسب برای	ترکیبات مؤثر
ماسک خاک رس	پاکسازی منافذ و کنترل چربی	چرب، مختلط	بنتونیت، کائولین
ماسک ورقه‌ای	آبرسانی و تغذیه فوری	همه انواع	عصاره خیار، هیالورونیک
ماسک شب	ترمیم و تغذیه عمقی در طول خواب	خشک، بالغ	نیاسینامید، رتینول
ماسک لایه‌بردار	حذف سلول‌های مرده	کدر، مستعد جوش	BHA, AHA
ماسک تسکین‌دهنده	کاهش التهاب	حساس، ملتهب	بابونه، سنتلا، آلوئه‌ورا

جدول ۷: مقایسه میسلار واتر، فوم شستشو و تونر

ویژگی	میسلار واتر	فوم شستشو	تونر
کارکرد اصلی	پاک‌کننده آرایش و آلودگی سطحی	شستشوی عمقی پوست	تنظیم pH و آماده‌سازی پوست
فرمول	میسل‌های جذب‌کننده آلودگی	کف‌دار با پایه شوینده	مایع سبک با مواد فعال
نیاز به آبکشی	معمولاً خیر	بله	خیر
زمان استفاده	مرحله اول پاکسازی	مرحله دوم شستشو	بعد از شستشو
مناسب برای	همه انواع پوست، به‌ویژه حساس	پوست چرب، مختلط، نرمال	بسته به نوع تونر، همه پوست‌ها
نکات خاص	پاک‌کننده سریع، جایگزین شوینده کامل نیست	برخی می‌توانند پوست را خشک کنند	کمک به جذب بهتر محصولات بعدی

۲-۳ ترکیبات محصولات مراقبت پوست

محصولات مراقبت پوست دسته‌بندی‌های مختلفی دارند (مثل پاک‌کننده‌ها، تونرها، مرطوب‌کننده‌ها، سرم‌ها، ضدآفتاب‌ها و ماسک‌ها)، و هر کدام مواد خاص خودشان را دارند. بیایید من برای هر دسته، مواد اصلی و کاربردشون رو لیست کنم:

۱-۲-۳ پاک‌کننده‌ها (Cleansers)

- هدف: حذف آلودگی، چربی اضافه، آرایش

- مواد اصلی:

- ✓ سورفکتانت‌ها (مانند سدیم لوریل سولفات، کوکامیدوپروپیل بتائین) - تمیزکننده

- ✓ مرطوب‌کننده‌ها (مثل گلیسرین، پروپیلن گلیکول) - جلوگیری از خشکی

- ✓ عصاره‌های گیاهی (بابونه، آلوئه‌ورا) - تسکین‌دهنده

- ✓ آنتی‌اکسیدان‌ها (ویتامین E) - محافظت از پوست

- فرمول‌بندی نمونه:

آب خالص (Water)

سدیم لوریل سولفات (Sodium Lauryl Sulfate) / صودیوم لوریل سولفات -

شوینده قوی

❖ کوکامیدوپروپیل بتائین (Cocamidopropyl Betaine / کوکامیدو پروپیل بتائین)

– شوینده ملایم

❖ گلیسرین (Glycerin / گلیسرین) – مرطوب کننده

❖ عصاره بابونه (Chamomile Extract / عصاره بابونه) – تسکین دهنده

• مواد مناسب برای انواع پوست در پاک کننده ها:

– پوست چرب:

○ اسید سالیسیلیک (Salicylic Acid / اسید سالیسیلیک)

○ زینک PCA (Zinc PCA / زینک بی سی ایه)

– پوست خشک:

○ روغن جوجوبا (Jojoba Oil / زیت جوجوبا)

○ اسکوآلان (Squalane / اسکوالان)

– پوست حساس:

○ آلوئه ورا (Aloe Vera / آلوئه ورا)

○ عصاره جو دوسر (Oat Extract / عصاره جو دوسر)

۲-۲-۳ تونرها (Toners)

- هدف: متعادل کردن pH پوست، پاکسازی اضافی

- مواد اصلی:

- ✓ گل همیشه بهار، آب آلوئه‌ورا – آرامش‌بخش

- ✓ الکل‌ها (در تونرهای منقبض‌کننده) – کوچک کردن منافذ (گاهی تحریک‌کننده)

- ✓ گلیسرین – آبرسان

- ✓ عصاره‌های گیاهی (نعناع، خیار) – خنک‌کننده

- فرمول‌بندی نمونه:

- ✚ آب گلاب (Rose Water / ماء الورد)

- ✚ گلیسرین (Glycerin / گلیسرین)

- ✚ نیاسینامید (Niacinamide / نیاسینامید) – آرام‌بخش و ضد التهاب

- ✚ آلانتوئین (Allantoin / آلانتوئین) – ترمیم‌کننده

- مواد مناسب برای انواع پوست در تونرها:

- پوست چرب:

- عصاره فندق افسونگر (Witch Hazel / عصاره فندق السّاحرة)

- پوست خشک:

○ اسید هیالورونیک (Hyaluronic Acid) / اسید هیالورونیک

- پوست حساس:

○ عصاره خیار (Cucumber Extract) / عصاره خیار

۳-۲-۳ مرطوب کننده‌ها (Moisturizers)

• هدف: **هیدراته کردن و قفل کردن رطوبت در پوست**

• مواد اصلی:

✓ امولینت‌ها (مثل روغن‌های گیاهی، اسکوالن) - **نرم کننده**

✓ همکتانت‌ها (مثل هیالورونیک اسید، گلیسرین) - **جذب رطوبت**

✓ اوکلوژن‌ها (وازلین، دایمتیکون) - **جلوگیری از تبخیر رطوبت**

✓ سرامیدها - **بازسازی سد دفاعی پوست**

• فرمول بندی نمونه:

✚ آب خالص (Water)

✚ هیالورونیک اسید (Hyaluronic Acid) / اسید هیالورونیک

سرامیدها (Ceramides / سیرامیدات) - بازسازی سد دفاعی پوست

شی باتر (Shea Butter / زبدۀ الشیا) - تغذیه کننده عمیق

• مواد مناسب برای انواع پوست در مرطوب کننده‌ها:

- پوست چرب:

○ نیاسینامید (Niacinamide / نیاسینامید)

○ ژل آلوئه‌ورا (Aloe Vera Gel / جلّ آلوئه ورا)

- پوست خشک:

○ روغن آرگان (Argan Oil / زیت الأركان)

○ پانتنول (Panthenol / بانثینول)

- پوست حساس:

○ اسکوالان (Squalane / إسکوالان)

○ عصاره جو دوسر (Oat Extract / عصاره جَوّ دُوسر)

۳-۲-۴ سرم‌ها (Serums)

• هدف: درمان هدفمند (ضدچروک، روشن کننده، ضد آکنه)

• مواد اصلی:

✓ ویتامین C - روشن کننده و آنتی اکسیدان

✓ نیاسینامید (ویتامین B₃) - ضدالتهاب، کنترل چربی

✓ رتینول (مشتق ویتامین A) - ضدچروک و جوانسازی

✓ پپتیدها - افزایش تولید کلاژن

✓ هیالورونیک اسید - آبرسانی عمیق

• فرمول بندی نمونه:

✚ آب دیونیزه (Deionized Water / ماء منزوع الأيونات)

✚ ویتامین C پایدار (Stable Vitamin C) / فیتامین سی المُستقرّ

✚ هیالورونیک اسید (Hyaluronic Acid) / أسید هیالورونیک

✚ پپتیدها (Peptides) / پپتیدات

• مواد مناسب برای انواع پوست در سرم‌ها:

- پوست چرب:

○ نیاسینامید، (Niacinamide / نیاسینامید)

○ سالیسیلیک اسید (Salicylic Acid / حمض السالیسیلیک)

○ زینک PCA (Zinc PCA / زینک بی سی ایه)

- پوست خشک:

○ هیالورونیک اسید (Hyaluronic Acid / اسید هیالورونیک)

○ روغن آووکادو (Avocado Oil / زیت الأفوکادو)

- پوست حساس:

○ سنتلا آسیاتیکا (Centella Asiatica / سنتیلا آسیا تیکا)

۳-۲-۵ ضد آفتاب ها (Sunscreens)

• هدف: محافظت در برابر اشعه های UV

• مواد اصلی:

✓ فیلترهای فیزیکی (دی اکسید تیتانیوم، زینک اکساید) – بازتاب نور

✓ فیلترهای شیمیایی (اُکتینوکسات، آوُبنزون) – جذب اشعه UV

✓ آنتی اکسیدان ها – مقابله با آسیب ناشی از نور خورشید

- فرمول بندی نمونه:

آب خالص (Water)

زینک اکساید (Zinc Oxide / اُکسید الزّینک) - فیلتر فیزیکی

دی اکسید تیتانیوم (Titanium Dioxide / ثانی اُکسید التّیتانیوم) - فیلتر فیزیکی

آنتی اکسیدان ها (Antioxidants / مضادات الاُکسده)

- مواد مناسب برای انواع پوست در ضد آفتاب ها:

- پوست چرب:

○ فیلترهای معدنی (زینک اکساید)

○ مات کننده ها (مثل سیلیکا - Silica / سیلیکا)

- پوست خشک:

○ گلیسرین (Glycerin / گلیسرین)

○ روغن جوجوبا (Jojoba Oil / زیت جوجوبا)

- پوست حساس:

○ فیلتر فیزیکی مثل دی اکسید تیتانیوم

۳-۲-۶ ماسک‌های صورت (Face Masks)

• هدف: درمان متمرکز برای نیازهای خاص پوست

• مواد اصلی:

✓ خاک رس (کائولین، بنتونیت) - جذب چربی

✓ عصاره‌های گیاهی - تغذیه پوست

✓ اسیدهای میوه‌ای (AHA/BHA) - لایه‌برداری شیمیایی

✓ کلاژن یا الاستین - سفت‌کننده پوست

✓ آلتانوتین - التیام‌بخش و ترمیم‌کننده

• فرمول‌بندی نمونه:

✚ خاک رس سفید (Kaolin Clay / طین الکاولین)

✚ عصاره آلوئه‌ورا (Aloe Vera Extract / عصاره آلوئه‌ورا)

✚ عصاره چای سبز (Green Tea Extract / عصاره الشای الأخضر)

مواد مناسب برای انواع پوست در ماسک‌ها:

- پوست چرب:

○ خاک رس بنتونیت (Bentonite Clay / طین البنتونیت)

- پوست خشک:

○ گلیسرین، آلوئه ورا

- پوست حساس:

○ عصاره بابونه (Chamomile Extract / عصاره بابونه)



۳-۳ تداخل ترکیبات مراقبت از پوست

راهنمای تداخل ترکیبات مراقبت از پوست و روتین شخصی سازی شده

۳-۳-۱ ترکیباتی که نباید با هم استفاده شوند:

○ رتینول + AHA/BHA:

باعث خشکی، التهاب و تحریک شدید پوست می شود.

○ رتینول + بنزوئیل پراکسید:

همدیگر را خنثی کرده و پوست را خشک و تحریک می کنند.

○ رتینول + ویتامین C:

اختلاف pH باعث کاهش اثرگذاری و تحریک می شود.

○ ویتامین C + AHA/BHA:

ترکیب اسیدیته بالا باعث حساسیت و قرمزی می شود.

○ نیاسینامید + ویتامین C:

ممکن است یکدیگر را خنثی کنند و باعث التهاب شوند.

○ AHA+BHA:

باعث حساسیت و قرمزی شدید پوست می شود.

○ بنزوئیل پراکسید + AHA/BHA :

تحریک شدید و خشکی پوست ایجاد می کند.

○ نیاسینامید + اسیدهای قوی:

در پوست های حساس باعث التهاب می شود.

در جدول زیر برخی ترکیبات رایج در محصولات پوستی که نباید همزمان استفاده شوند، آورده شده است:

جدول ۸: ترکیبات رایج در محصولات پوستی که نباید همزمان استفاده شوند.

ترکیب اول	ترکیب دوم	توضیح
رتینول	AHA/BHA	- باعث خشکی، التهاب و تحریک شدید پوست می شود.
رتینول	ویتامین C	- اختلاف pH باعث کاهش اثرگذاری و تحریک می شود.
رتینول	بنزوئیل پراکسید	- همدیگر را خنثی کرده و پوست را خشک و تحریک می کنند.
ویتامین C	AHA/BHA	- ترکیب اسیدپتیه بالا باعث حساسیت و قرمزی می شود.
نیاسینامید	ویتامین C	- ممکن است یکدیگر را خنثی کنند و باعث التهاب شوند.
AHA	BHA	- باعث حساسیت و قرمزی شدید پوست می شود.
بنزوئیل پراکسید	AHA/BHA	- تحریک شدید و خشکی پوست ایجاد می کند.
نیاسینامید	اسیدهای قوی	- در پوست های حساس باعث التهاب می شود.

۳-۲-۲ روتین پیشنهادی بر اساس نوع پوست:

• پوست خشک

✓ روتین صبح:

شوینده ملایم، تونر آبرسان، سرم هیالورونیک اسید، مرطوب کننده، ضد آفتاب.

✓ روتین شب:

پاک کننده، سرم نیاسینامید، کرم مرطوب کننده حاوی سرامید یا اسکوالن.

• پوست چرب و مستعد آکنه

✓ روتین صبح:

شوینده کنترل کننده چربی، تونر بدون الکل، سرم نیاسینامید، ضد آفتاب مات کننده.

✓ روتین شب:

شوینده ملایم، BHA (اسید سالیسیلیک) مرطوب کننده سبک، رتینول (دو تا سه شب در هفته).

• پوست حساس

✓ روتین صبح:

شوینده بسیار ملایم، تونر بدون الکل، مرطوب کننده ضد التهاب، ضد آفتاب مینرال.

✓ روتین شب:

پاک کننده ملایم، سرم آلانتوئین یا پانتنول، مرطوب کننده حاوی سرامید.

• پوست مختلط

✓ روتین صبح:

شوینده متعادل، تونر آبرسان، سرم سبک مثل هیالورونیک اسید، ضدآفتاب.

✓ روتین شب:

شوینده، لایه بردار ملایم (یک شب در میان)، مرطوب کننده متفاوت برای ناحیه T و گونه ها.

۳-۳-۳ نکات کلی مهم در استفاده از محصولات پوستی:

- روتین روز و شب را جداگانه برنامه ریزی کنید (مثلاً ویتامین C در روز، رتینول در شب).
- بین استفاده از ترکیبات متضاد حداقل چند ساعت فاصله بگذارید.
- قبل از استفاده از ترکیبات جدید، تست پچ انجام دهید.
- برای پوست های حساس، از محصولات ملایم و کم تحریک کننده استفاده شود.

۳-۴ انتخاب محصول مناسب

برای انتخاب محصولات مراقبتی پوست متناسب با مشکلات مختلف، لازم است که به چندین عامل توجه کرد تا محصولات مؤثر و مناسب برای هر نوع پوست و مشکل خاص انتخاب شود. در ادامه، به روش‌های انتخاب صحیح محصولات و چگونگی تشخیص مشکل پوست مشتری پرداخته شده است.

۳-۴-۱ روش انتخاب محصولات متناسب با نوع پوست و مشکلات پوستی

۱- شناسایی مشکل پوست مشتری:

اولین و مهم‌ترین قدم، شناسایی دقیق مشکل پوست مشتری است. این کار معمولاً با بررسی علائم و مشکلات موجود روی پوست صورت می‌گیرد. برای این کار می‌توانید سوالات دقیقی از مشتری بپرسید:

- آیا پوست شما خشک، چرب یا مختلط است؟
- آیا جوش یا آکنه دارید؟
- آیا پوستتان به محصولات خاصی حساس است؟
- آیا در نواحی خاصی مانند پیشانی، بینی، چانه (ناحیه T) پوست چرب و در دیگر نواحی خشک است؟

۲- تعیین نوع پوست مشتری:

○ پوست خشک: پوست خشک نیاز به مرطوب‌کننده‌های قوی دارد که بتواند رطوبت را به مدت طولانی در پوست نگه دارد. انتخاب محصولاتی که حاوی هیالورونیک اسید، گلیسرین، و سرامید هستند، می‌تواند مفید باشد.

○ پوست چرب: برای پوست‌های چرب بهتر است از شوینده‌های غیر چرب و آبدار استفاده شود که سبوم اضافی پوست را کاهش دهد. محصولات حاوی سالیسیلیک اسید یا چای سبز برای کنترل چربی و جلوگیری از مسدود شدن منافذ بسیار مؤثرند.

○ پوست مختلط: برای پوست‌های مختلط، استفاده از محصولاتی که بتوانند به‌طور همزمان روی نواحی خشک و چرب پوست اثر بگذارند، ضروری است. در این موارد، انتخاب تونرهای ملایم و مرطوب‌کننده‌های غیر چرب برای نواحی چرب و مرطوب‌کننده‌های غنی‌تر برای نواحی خشک مناسب است.

- پوست حساس: محصولات باید فاقد عطر و مواد شیمیایی تحریک کننده مانند پارابن ها باشند. انتخاب محصولات ضدالتهاب مانند آلوئه ورا، کالاندولا و گل مریم می تواند به کاهش حساسیت و قرمزی کمک کند.

۳- انتخاب محصولات متناسب با مشکلات پوستی:

- آکنه و جوش: برای درمان آکنه، انتخاب محصولاتی که حاوی بنزوئیل پروکساید، سالیسیلیک اسید یا آلفا هیدروکسی اسید (AHA) هستند، می تواند مؤثر باشد. محصولات با فرمولاسیون غیرکومدوژنیک (Non-comedogenic) برای جلوگیری از مسدود شدن منافذ توصیه می شود.
- خشکی پوست: انتخاب کرم ها و لوسیون های حاوی هیالورونیک اسید، سرامید و گلیسرین برای تأمین رطوبت طولانی مدت ضروری است.
- چربی بیش از حد پوست: محصولاتی که چربی پوست را تنظیم می کنند، معمولاً حاوی سالیسیلیک اسید، زینک و چای سبز هستند که به تعادل چربی پوست کمک می کنند. همچنین، ماسک های خاک رس برای جذب چربی اضافی مؤثر هستند.

- **تیرگی و لک‌های پوستی:** محصولات روشن‌کننده حاوی ویتامین C، آربوتین و نیاسینامید می‌توانند به کاهش لکه‌ها و تیرگی‌های پوستی کمک کنند.

- **پیری زودرس:** محصولات ضدپیری که حاوی رتینول، پپتیدها و ویتامین C هستند، به تحریک تولید کلاژن و کاهش چین‌وچروک کمک می‌کنند.

۴- روش‌های مختلف مراقبت:

شوینده‌ها: اولین قدم در هر روال مراقبتی، شستشو است. انتخاب شوینده مناسب برای پوست مهم است. شوینده‌های ملایم برای پوست‌های حساس و شوینده‌های حاوی سالیسیلیک اسید یا بنزوئیل پروکساید برای پوست‌های آکنه‌ای مناسب‌اند.

تونرها: پس از شستشو، تونرهایی که به تنظیم pH پوست و بستن منافذ کمک می‌کنند، ضروری هستند. برای پوست‌های چرب، تونرهای حاوی زینک یا اسید سالیسیلیک توصیه می‌شود. برای پوست‌های خشک، بهتر است از تونرهای آلوئه‌ورا یا گلاب استفاده شود.

سرم‌ها: سرم‌ها حاوی ترکیبات غلیظ‌تری از مواد فعال هستند که می‌توانند برای مشکلات خاص پوست مانند لک‌ها، چین‌وچروک‌ها و آکنه مفید باشند. به‌عنوان مثال، سرم‌های ویتامین C برای روشن کردن پوست و سرم‌های رتینول برای کاهش چین‌وچروک‌ها توصیه می‌شوند.

کرم‌ها: کرم‌ها برای آبرسانی و حفظ رطوبت پوست اهمیت دارند. برای پوست‌های خشک، کرم‌های هیالورونیک اسید و برای پوست‌های چرب، کرم‌های غیرکومدوژنیک مناسب‌اند.

ماسک‌ها: ماسک‌های صورت بسته به نیاز پوست می‌توانند مفید باشند. برای پوست‌های چرب، ماسک‌های خاک رس و برای پوست‌های خشک، ماسک‌های آبرسان انتخاب خوبی هستند.



۳-۴-۲ چگونه مشکلات پوستی مشتری را شناسایی کنیم؟

گام اول: بررسی نوع پوست

- پوست خشک: پوست حساس و خشک که به سرعت احساس کشیدگی می کند.
- پوست چرب: پوست براق و با منافذ باز و جوش های احتمالی.
- پوست مختلط: ترکیب پوست چرب در ناحیه T و پوست خشک در نواحی دیگر.
- پوست حساس: قرمزی و سوزش که به راحتی تحریک می شود.

گام دوم: تشخیص مشکلات پوستی

برای تشخیص مشکلاتی مانند آکنه، چین و چروک، خشکی، حساسیت و تیرگی پوست، باید علائم زیر را بررسی کنید:

- وجود جوش ها، لکه ها، قرمزی، خشکی و چین و چروک
- احساس سوزش، خارش یا التهاب
- وجود منافذ باز و براق بودن پوست

گام سوم: انتخاب محصولات و درمان‌های مناسب

پس از شناسایی مشکلات، می‌توان محصولات مناسب را بر اساس نیازهای پوست مشتری پیشنهاد داد.

در موارد خاص، می‌توان از روش‌های درمانی حرفه‌ای مانند فیشال، میکرودرم ابریژن و لایه‌برداری شیمیایی برای درمان مشکلات عمیق‌تر استفاده کرد.

نتیجه‌گیری:

انتخاب محصولات مراقبتی پوست باید بر اساس نوع پوست و مشکلات خاص آن انجام شود. تشخیص دقیق مشکل پوست مشتری و انتخاب ترکیبات مناسب می‌تواند به رفع مشکلات پوستی کمک کند و در نتیجه، پوست سالم‌تر و جوان‌تر را به ارمغان بیاورد. این امر با مشاوره دقیق، انتخاب محصولات مناسب و استفاده از درمان‌های حرفه‌ای صورت می‌گیرد.

✿ ایران فیشال، همراه شما در مسیر موفقیت ✿

آکادمی ایران فیشال با بهره‌گیری از برترین اساتید و به‌روزترین متدهای آموزشی، امروز به یکی از معتبرترین مراکز آموزش زیبایی در ایران و خارج از کشور تبدیل شده است.

اعتماد هنرجویان از سراسر ایران و کشورهای مختلف، بزرگ‌ترین سرمایه ماست.



ما در ایران فیشال باور داریم که شما نه تنها یک هنرجو، بلکه شریک ما در آینده‌ای روشن هستید.

با پیوستن به این مسیر، می‌توانید علاوه بر یادگیری تخصصی، به شبکه فروش و نمایندگی محصولات ما نیز ملحق شوید و در کنار ما رشد کنید.

💎 ایران فیشال؛ کیفیت، اعتماد، آینده 💎

لاشعب ایران فیشال

- تهران: جردن، نبش ناصری، برج روشنگ، طبقه ۳، واحد ۷ | ۰۹۰۳۶۰۵۱۹۸۱ ☎
- کرج: مهرشهر، نبش افشار، رویال سنتر، واحد ۳۰ | ۰۹۰۳۶۰۵۱۹۸۱ ☎
- شیراز: چمران، برج ساعت (اهورا)، طبقه ۷، واحد ۲۱ | ۰۹۱۹۰۴۹۷۳۴۰ ☎
- مشهد: نبش سیدرضی ۳۸، ساختمان آرامش، طبقه ۲، واحد ۲ | ۰۹۱۵۹۰۲۵۹۲ ☎
- اصفهان: | ۰۹۰۳۹۸۹۳۸۱۶ ☎
- تبریز: | ۰۹۰۳۶۰۵۱۹۸۱ ☎

ارتباط با ما

- info@iranfacial.com
- certificate@iranfacial.com

وبسایت‌ها

- iranfacial.com
- iran-hifu.ir
- titanium-co.ir
- topclinics.ir
- khanekekeratin.com

شبکه‌های اجتماعی

- Instagram: [instagram.com/iranfacial](https://www.instagram.com/iranfacial)
- YouTube | Facebook



آکادمی ایران فیشال

۰۹۰۳۶۰۵۱۹۸۱ | ۰۲۱۸۸۷۷۴۹۶۱ | ۰۹۳۳۴۳۲۷۴۵۶

iranfacial.com