

هر آنچه درباره تفاوت کرم آبرسان و مرطوب کننده باید بدانیم

آیا می‌دانید تفاوت کرم آبرسان و مرطوب کننده چیست؟ شاید در وهله نخست هر دوی آن‌ها مشابه و یکسان به نظر برسند؛ اما عملکرد مرطوب کننده و آبرسان بر پوست شما یکسان نیست. در مقاله حاضر با ویژگی‌ها و تفاوت‌های این محصولات بیشتر آشنا خواهید شد.

ممکن است تصور کنید استفاده از آبرسان فقط مخصوص افرادی است که پوستی خشک دارند. اما آبرسانی به پوست همانند آبرسانی به کلیه اعضای بدن اهمیت ویژه‌ای برای تمام انواع پوست دارد. همان‌طور که بدن‌تان برای حفظ تناسب و انجام دادن هرچه بهتر فعالیت‌هایش به آب نیاز دارد، پوست شما هم از هر نوعی (خشک، چرب، حساس، مختلط یا معمولی) که باشد، به آبرسانی نیاز دارد.

اکنون از خودتان پرسیده‌اید که آبرسانی چیست یا دقیقاً به چه معناست؟ آیا آبرسانی همان مرطوب کردن است؟ محصولاتی از قبیل روغن‌ها، کرم‌ها و ژل‌های موجود در بازار با تنوع گوناگون‌شان، ادعا دارند که موجب آبرسانی قوی پوست می‌شوند و شما را ترغیب به خرید می‌کنند. با وجود این، از میان این همه محصولات مختلف چگونه می‌توانید محصولی را انتخاب کنید که مقدار رطوبت مورد نیاز پوست شما را تأمین کند؟

تفاوت کرم آبرسان و مرطوب کننده چیست؟

مرطوب کننده چیست؟ از لحاظ علمی، مرطوب کننده اصطلاح کلی است که برای انواع ترکیبات مرطوب کننده به کار می‌رود؛ از جمله:



• امولینت (emollients): چربی و روغن‌ها

• اسکوالن (squalene): روغن

• هومکتانت یا ترکیبات جاذب الرطوبه (humectants)

• ترکیبات پوشاننده (occlusive)

اما در دنیای تجارت و بازار جهانی، کلیه اصطلاحات دستخوش تغییر شده‌اند. در واقع، آبرسان و مرطوب‌کننده از جمله واژه‌های تجاری هستند که برندهای مختلف از آن‌ها تعریف‌های متفاوت و دلخواه ارائه می‌دهند. از آنجا که هیچ استاندارد مشخص و ویژه‌ای برای تعریف یک آبرسان و یک مرطوب‌کننده وجود ندارد در بیشتر موارد، هر برندی طبق میزان رطوبت‌رسانی محصول خود به پوست افراد این دو اصطلاح را تفکیک می‌کند.

آیا آب به تنهایی برای تامین رطوبت مورد نیاز پوست کافیست؟

فراموش نکنید، آب به تنهایی نمی‌تواند رطوبت پوست را حفظ کند. احتمالاً شما هم متوجه شده‌اید زمانی که از حمام خارج می‌شوید، آب باقیمانده روی بدن شما تبخیر می‌شود و به همراه آن چربی طبیعی پوست شما هم از بین می‌رود.

در حقیقت، هرچه بیشتر پوست‌تان را بدون استفاده از مرطوب‌کننده و یا کرم آبرسان پوست بشوید، پوست شما بیشتر به خشکی می‌گراید.

مواد مرطوب‌کننده

مرطوب‌کننده‌ها موادی با پایه روغن هستند که مواد پوشاننده (occlusive) مانند وازلین و روغن‌های معدنی و همچنین امولینت‌هایی چون استرها و روغن‌های گیاهی را در برمی‌گیرند. این مواد روی پوست لایه‌ای را تشکیل می‌دهند که مانع از دست رفتن آب می‌شود. آن‌ها همچنین در کاهش خشکی پوست و افزایش لطافت آن نقش مهمی دارند.

مواد آبرسان

آبرسان‌ها موادی تحت عنوان (humectants) هومکتانت یا جاذب الرطوبه) همانند گلیسرین و اسید هیالورونیک هستند که آب را از هوا یا لایه‌های پایین‌تر پوست شما جذب می‌کنند و بر روی پوست نگه می‌دارند.

خواندن مواد تشکیل‌دهنده محصولات و تشخیص این مواد بسیار اهمیت دارد، چرا که هر ترکیب، مکانیسم عمل متفاوتی دارد. بنابراین، محصولی که انتخاب می‌کنید می‌تواند پوست شما را سالم‌تر کند یا اینکه سلامت پوست شما را به خطر بیندازد.

درست است که هدف نهایی هیدراته کردن (آبرسانی) پوست است، اما انتخاب بهترین ماده رطوبت‌رسان کاملاً به نوع پوست شما بستگی دارد.

کدام محصول برای پوست شما مناسب است؟

افراد بسیاری تفاوت کرم آبرسان و مرطوب کننده را نمی‌دانند و در انتخاب یک محصول مناسب برای پوست‌شان مشکل دارند. محصولات بسیار متفاوتی در بازار وجود دارد؛ از بalm گرفته تا انواع روغن، کرم، ژل، پماد و آبرسان‌ها؛ اما حقیقت این است که هدف همه آن‌ها در واقع انجام یک کار است.

اکثر لوسیون‌ها و محصولات مربوط به بهداشت پوست، هم دارای ترکیبات پوشاننده (occlusive) و هم نرم‌کننده (emollients) و جاذب رطوبت (humectants) هستند. بنابراین به طور هم‌زمان هم پوست را مرطوب می‌کنند و هم اینکه نقش آبرسان را دارند.

توجه داشته باشید نوع و فرم یک محصول به شکل (روغن، بalm، کرم، ژل و غیره) اثر چندانی بر عملکرد آن محصول ندارد، بلکه این مواد تشکیل‌دهنده آن محصول است که نقش مهمی در کارکرد آن ایفا می‌کند. فرم و شکل محصول فقط تجربه و حس شما را در استفاده از مواد تشکیل‌دهنده فرمولاسیون تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای همین، لیبل محصولات و تجارب افرادی که محصول را استفاده کرده‌اند، بخوانید. با دانستن اینکه دقیقاً چه روشی برای تأمین آب مورد نیاز پوست‌تان مطلوب است، می‌توانید بهترین کار را برای آبرسانی پوست خود انجام دهید. زیرا اگر پوست شما هم به آبرسانی و هم به حفظ رطوبت در یافت‌شده نیاز داشته باشد، اما شما فقط یکی از این نیازها را رفع کنید، نتیجه مطلوبی نخواهید گرفت.

مرطوب کننده مناسب پوست خشک

مرطوب کننده پوست خشک بهتر است چرب‌تر باشد تا رطوبت را بهتر در پوست نگه دارد. اگر پوست شما در تمام طول سال به طور طبیعی خشک است و مدام پوسته‌پوسته می‌شود، به احتمال زیاد این مشکل پوست شما ارتباطی به شرایط آب و هوایی ندارد، بلکه در حفظ رطوبت دچار اختلال شده است.

در چنین شرایطی شما باید به واسطه رطوبت رسانی، لایه‌ای محافظ روی پوست خود ایجاد کنید تا رطوبت را به دام بیندازید. یک لایه مرطوب کننده ضخیم حاوی مواد نرم‌کننده (امولینت) به شما کمک می‌کند تا آب از روی پوست‌تان تبخیر نشود. علاوه بر این، محصولی با



فرمولاسیونی کارآمد، مواد مغذی لازم را هم به پوست می‌رساند و سبب می‌شود تا پوست در طول فصلی چون زمستان، رنگ و روی مطلوبی داشته باشد.

کدام مواد مؤثره در ترکیبات محصولات مرطوب کننده برای پوست خشک بهتر است؟

به نظر شما بهترین مرطوب کننده پوست خشک کدام است؟ پاسخ ساده این است: یک محصول قدیمی و مناسب به نام وازلین. برای یک پوست به شدت خشک، مواد occlusive عالی عمل می‌کنند. اگر پوست شما خشک و ترک‌ترک است، کفایت سه دقیقه پس از حمام که پوست خیس نیست اما همچنان مرطوب و نرم‌دار است، خود را با وازلین غیرعطری کمی چرب کنید. این کار باعث می‌شود آبی که به پوست‌تان رسیده، درون لایه‌های آن بماند و تبخیر نشود. در کل، تمام محصولات مرطوب کننده را باید روی پوست نرم‌دار استفاده کنید تا به خوبی اثر کنند.

در هر حال، اگر به هر دلیلی از وازلین استفاده نمی‌کنید، می‌توانید از مواد زیر کمک بگیرید:

• شی باتر (کره دانه‌های روغنی درخت شی یا روغن قلم که یک گیاه بومی آفریقایی است).

• روغن کانولا

• روغن دانه‌های گیاهی مانند جوجوبا

• روغن دانه‌های مغذی مثل روغن بادام، روغن گردو، روغن پنبه دانه، روغن فندق و روغن نارگیل

پوست‌تان را از درون بدن، آبرسانی کنید

تنها راه آبرسانی به پوست، استفاده از مرطوب کننده‌ها نیست. در حقیقت اگر آب کافی درون بدن وجود نداشته باشد، مرطوب کننده و هومکتانت (جاذب الرطوبه) چه چیزی را درون پوست نگه دارند؟! بنابراین لازم است که

• در طول روز مقدار فراوانی آب بنوشید و برای اینکار برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری کنید؛ مثلاً اگر وزن شما ۶۸ کیلوگرم است هدف‌تان باید مصرف دو لیتر آب در روز باشد.

• از مواد غذایی استفاده کنید که حاوی آب فراوان باشند، مانند هندوانه، توت فرنگی و خیار. این مواد آب کافی را به پوست و بدن شما می‌رسانند تا سالم و شاداب به نظر برسد.

مرطوب کننده مناسب پوست چرب

بسیاری از افرادی که به آکنه مبتلا هستند و پوستی چرب دارند گمان می کنند استفاده از مرطوب کننده، پوست آن ها را چرب تر کرده و باعث جوش های بیشتری می شود. باید بدانید این موضوع حقیقت ندارد! در واقع، استفاده از مرطوب کننده مناسب (غیر کومدونزا)، جوش زدن و براقی پوست را کاهش می دهد.

اگر پوست شما چرب است، از آبرسان و مرطوب کننده هایی استفاده کنید که بر پایه آب هستند. همواره به خاطر داشته باشید که چرب بودن پوست تان دلیلی بر این ادعا نیست که پوست شما آب کافی دارد. همچنین بی آبی می تواند چربی پوست شما را تشدید کند. زیرا پوستی که بی آب و خشک است، تلاش می کند کم آبی و کاهش کشسانی خود را با افزایش ترشح چربی جبران کند.

از سوی دیگر، بیشتر افرادی که پوستی چرب دارند، عملکرد سد دفاعی (Skin barrier) پوست شان ضعیف است، یعنی پوست شان به سختی می تواند رطوبت را حفظ کند و زمانی که پوست رطوبت خود را از دست می دهد، بی آب (دهیدراته) می شود و همان طور که گفته شد، این بی آبی باعث می شود پوست برای جبران آن، چربی بیشتری تولید کند. این فرآیند یک چرخه معیوب است که برای رهایی از آن باید رطوبت و آب کافی و مورد نیاز را به پوست خود برسانید. یعنی پوست شما برای رهایی از این وضعیت، هم به آبرسان نیاز دارد تا آب دریافت کند و هم به مرطوب کننده نیازمند است تا آن آب را درون پوست حفظ کند.

آبرسان و یا مرطوب کننده پوست چرب بهتر است بر پایه آب و غیر کومدون زا (جوش های زیر پوستی) باشند. این محصولات سبک هستند و منافذ پوست را مسدود نمی کنند.

کدام را انتخاب کنم: کرم آبرسان یا کرم مرطوب کننده؟

حالا که تفاوت کرم آبرسان و مرطوب کننده را می دانید، اگر می پرسید «باید آبرسان را انتخاب کنم یا مرطوب کننده؟»، باید بگوییم که قضاوت نهایی زمانی صورت می پذیرد که دریابید کدام یک از آن ها آب پوست شما را حفظ می کنند؛ آبرسان یا مرطوب کننده؟ جواب این است: هر دوی آن ها. همان طور که پیش از این بیان شد، همه چیز بستگی به نوع پوست شما دارد و یک کرم صورت و بدن معمولی هم می تواند هر دو کار را برای پوست شما انجام دهد. با وجود این، اگر شما از جمله افرادی هستید که برای مراقبت از پوست خود تمایل دارند از محصولاتی استفاده کنند که



حاوی فقط یک ماده مؤثره (active ingredient) باشد و مراقبت از پوست خود را در چندین و چند مرحله انجام می‌دهند، ممکن است انتخاب یک کرم معمولی برای شما مشکل‌زا باشد. پس باید اطلاعات خود را بالاتر ببرید.

جدول ترکیبات مرطوب‌کننده و آبرسان

جدول زیر که از این مقاله گردآوری شده، نشان می‌دهد که ترکیبات محصولی که در دست دارید، ماهیتی آبرسان و یا پوشاننده (occlusive) و مرطوب‌کننده دارند:

ترکیبات	مرطوب‌کننده (پوشاننده) یا آبرسان (جاذب‌الرطوبه)
اسید هیالورونیک	آبرسان
گلیسرین	آبرسان
آلونه‌ورا	آبرسان
عسل	آبرسان
روغن دانه‌های مغزی و گیاهان مانند نارگیل، بادام و شاهدانه	مرطوب‌کننده
شی‌باتر	مرطوب‌کننده
روغن‌های گیاهی مانند اسکوالن، روغن جوجوبا، روغن درخت چای و روغن میوه نسترن (رز هیپ)	مرطوب‌کننده
موسین حلزون	آبرسان
روغن معدنی	مرطوب‌کننده
لانولین	مرطوب‌کننده
اسید لاکتیک	آبرسان
اسید سیتریک	آبرسان
موم عسل	مرطوب‌کننده
اوره	آبرسان
سدیم لاکتات	آبرسان
اسید استئاریک	مرطوب‌کننده
سرامید	از لحاظ تکنیکی نه آبرسان است نه مرطوب‌کننده؛ سرامیدها در اصل پوست را برای جلوگیری از هدر رفتن رطوبت تقویت می‌کنند.

استفاده هم‌زمان از مواد مرطوب‌کننده و آبرسان، هیچ مشکلی ندارد، حتی مفید نیز هست. فقط در ابتدا آبرسانی را با موادی مانند اسید هیالورونیک انجام دهید که به نوعی هومکتانت (جاذب رطوبت) هستند و سپس از مواد

پوشاننده (occlusive) مانند روغن‌های گیاهی استفاده کنید تا رطوبت را به دام بیندازند و درون پوست حفظ کنند.

البته، برای راحتی کار خودتان، می‌توانید به دنبال کرم مرطوب کننده ای باشید که هر دو کار را انجام می‌دهد. در آخر، اگر خواهان پوستی سالم و هیدراته در تمام طول سال هستید، فراموش نکنید که باید هر دو فرآیند آبرسانی و مرطوب سازی را روی پوست خود انجام دهید.

منابع:

ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16538297

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4885180

aad.org/public/diseases/dry-sweaty-skin/dry-skin

گردآوری: دکتر محمدباقر رستمیانی
کارشناس آرایشی و بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد