

مرطوب کننده ها

خشکی پوست پدیده ای نسبتاً شایع است. اغلب مردم خشکی پوست را در شدت‌های مختلف و در زمان‌های مختلف تجربه می‌کنند. خشکی پوست می‌تواند به دلیل عوامل خارجی یا به دلیل تغییر در توانایی پوست برای حفظ رطوبت باشد.

پوست خشک چه مشخصاتی دارد؟

ظاهر پوست با محتوای آب پایین، خشک، ترک خورده و زبر است. راحت پوسته پوسته میشود و خطوط روی آن مشخص تر می‌گردند، شخص احساس خشکی می‌کند که گاهی ممکن است با خارش همراه باشد. پوست خشک بیشتر در معرض عفونت‌های قارچی و باکتریال است.

نحوه انتخاب مرطوب کننده

ترکیباتی گوناگونی در انواع فرآورده های مرطوب کننده وجود دارد. مرطوب کننده ها ممکن است شامل مواد مسدود کننده، جاذب الرطوبه یا ترکیبی از هر دو باشند. این محصولات در فرمولاسیون ها و فرآورده های مختلفی مانند امولسیون های مایع، پمادها و کرم ها عرضه می‌شوند. محتوای آب و چربی این فرمولاسیون ها با یکدیگر متفاوت است. فرآورده های با درصد آب بالا، در زمان مصرف احساس خنکی به مصرف کننده می‌دهند و روی پوست مات هستند و پوست را درخشان نمی‌کنند. محصولات با چربی بیشتر موقع مصرف احساس گرم را منتقل میکنند و پوست را نرم و درخشان می‌نمایند. عوامل زیادی انتخاب مرطوب کننده موثر می‌باشد که مهم ترین آنها نوع پوست است که براساس چربی پوست تعیین می‌شود.

انواع پوست

پوست خشک: درخشندگی کمتری دارد، منافذ آن به سختی قابل مشاهده است. انعطاف پذیری کمی دارد و در پوستهای خیلی خشک، پوست فلسی و ترک خورده است.

پوست چرب: پوست چرب به ویژه در قسمت های پیشانی، بینی و چانه درخشان است. موقع لمس حالت چرب دارد. منافذ بزرگ آن قابل مشاهده است. افراد دارای پوست چرب به ویژه در سنین جوانی از آکنه رنج می‌برند.

پوست معمولی: حالتی بین خشک و چرب دارد. این پوست هنگام لمس چرب نیست، اما نرم و مرطوب است و منافذ آن بزرگ نیستند. پوست مختلط: این نوع پوست بیشتر جزء انواع معمولی طبقه بندی می‌شود و فقط در ناحیه T (پیشانی، بینی و چانه) که غدد سباسه فعالیت بیشتری دارند، چرب است.

نحوه استفاده از مرطوب کننده ها

به طور کلی افرادی که پوست خشک دارند، باید از شستشوی مداوم صورت با صابون و مواجهه با عوامل نامساعد محیطی مثل باد و هوای سرد و خشک خودداری کنند.

بهتر است مرطوب کننده بعد شستن و تمیز شدن پوست و وقتی پوست کمی مرطوب است، استعمال شود. استعمال آن باید به آرامی باشد و از مالش شدید پوست که باعث تحریک آن می‌شود، خودداری گردد. دفعات مصرف و میزان استفاده از مرطوب کننده ها براساس نوع پوست مشخص می‌شود. پوست های خشک نیاز به مرطوب کننده بیشتری دارند. افراد دارای پوست های فوق العاده خشک، بسته به نوع فرآورده ممکن است چندین بار در روز مجبور به استفاده از مرطوب کننده باشند. مرطوب کننده باید روی صورت و گردن استعمال شود. اگر ناحیه T (پیشانی، بینی و چانه) چرب تر از بقیه نواحی است، لازم نیست مرطوب کننده در این ناحیه استفاده شود. مرطوب کننده هایی که حاوی مقادیر زیادی آب هستند (مثل امولسیون های مایع و کرم ها)، نباید قبل از مواجهه با هوای سرد استفاده شوند، چون در تماس با باد سرد آب سطح پوست تبخیر می‌شود که به خنک شدن پوست می‌انجامد. استفاده از مرطوب کننده و بلافاصله بعد از آن در معرض هوای سرد قرار گرفتن، باعث تبخیر بیشتر آب و در نتیجه خشک شدن شدیدتر پوست و آسیب آن

میشود. در این مواقع توصیه می‌شود مرطوب کننده ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از تماس با هوای سرد و خشک یا طوفانی استعمال شود. در این شرایط بهتر است از مرطوب کننده های چرب استفاده گردد.

چه نوع مرطوب کننده ای برای هر نوع پوستی مناسب است؟

برای پوست‌های خشک استفاده از مرطوب کننده هایی که فقط مواد جاذب الرطوبه دارند، کافی نیست و باید از مرطوب کننده های روغنی حاوی مواد مسدود کننده استفاده شود . اگر پوست معمولی است باید از فرآورده هایی که هم مواد مسدود کننده و هم جاذب الرطوبه دارند استفاده شود. معمولا افراد دارای پوست چرب یا متمایل به چرب نیاز به مرطوب کننده ندارند مگر در مواقعی که پوست خشک می شود مثلا زمانی که هوا سرد است.

گردآورنده: دکتر سید جواد حسینی