

چگونه پوست خود را با سبک زندگی سالم مراقبت کنیم؟

بهمن 16، 1403



متخصص فارماسیوتیکس گفت: پوست به عنوان یکی از مهمترین سدهای دفاعی بدن اهمیت بالایی دارد و توصیه میشود با سبک زندگی سالم از سلامت پوست مراقبت شود.

شیوا گل محمدزاده متخصص فارماسیوتیکس و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، گفت: پوست انسان وظایف متعددی برعهده دارد که از آن جمله میتوان به عوامل مکانیکی، شیمیایی و عدم ورود باکتری و ویروس به بدن، تنظیم دمای بدن، تأمین آب بدن، سنتز ویتامین D، ظاهر زیبای بدن اشاره کرد.

وی با اشاره به اینکه اگر پوست در بهترین حالت خود باشد میتوانیم از زیبایی آن به سلامت جسمی پی برد، بیان کرد: لزوم مراقبت از پوست یک موضوع با اهمیت در حفظ سلامت بدن است، اما این مراقبتها باید براساس نوع پوست فرد انجام شود.

نوع پوستتان را شناسایی کنید

گل محمدزاده با بیان اینکه برای تشخیص نوع پوست بهترین راهکار این است که بعد از شستشوی پوست با یک شوینده ملایم غیر صابونی بررسی شود که پوست چه شرایطی دارد، عنوان کرد: اگر بعد از نیم ساعت پوست براق یا چرب شد، نشان دهنده پوست چرب، احساس کشیدگی نشان دهنده پوست خشک، برخی نواحی خشک برخی نواحی چرب نشان دهنده پوست مختلط و احساس قرمزی نشان دهنده پوست حساس است.

رعایت روتین پوستی برای شادابی پوست

وی ادامه داد: اصولاً روتین مراقبت از پوست به ترتیب شامل استفاده از شوینده ملایم غیر صابونی در صبح و شب، استفاده از مکتونر، مصرف آبرسان‌ها و مرطوب‌کننده‌ها و در نهایت ضد آفتاب است، در انتهای شب نیز تمام این مراحل تکرار می‌شود فقط ضد آفتاب نیاز ندارد.

اهمیت تمیز کردن روزانه پوست

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تمیز کردن روزانه پوست اولین گام برای مراقبت از پوست، است، گفت: آلودگی‌ها و چربی‌هایی که در طول روز روی پوست جمع می‌شوند، می‌توانند باعث بسته شدن منافذ و ایجاد مشکلاتی مانند جوش و آکنه شوند از همین رو استفاده از یک پاک‌کننده ملایم و مناسب برای نوع پوست ضروری است.

گل محمدزاده با بیان اینکه پوست برای حفظ نرمی و لطافت خود نیاز به رطوبت دارد، گفت: استفاده از مرطوب‌کننده مناسب به پوست کمک می‌کند تا رطوبت طبیعی خود را حفظ کند و از خشکی آن جلوگیری شود. انتخاب مرطوب‌کننده‌های حاوی ترکیبات طبیعی و آبرسان یکی از راه‌های مؤثر برای مراقبت از پوست است.

متخصص فارماسیوتیکس ادامه داد: اشعه‌های مضر خورشید می‌توانند به پوست آسیب‌های جدی وارد کنند و باعث پیری زودرس و حتی ایجاد لکه‌های پوستی شوند. برای مراقبت از پوست، استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF مناسب بسیار حیاتی است. ضدآفتاب نه تنها از پوست در برابر سوختگی محافظت می‌کند، بلکه به جلوگیری از پیری پوست نیز کمک می‌کند.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه و حاوی آنتی‌اکسیدان به پوست کمک می‌کند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه تغذیه نقش مهمی در سلامت پوست دارد، گفت: مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه و حاوی آنتی‌اکسیدان به پوست کمک می‌کند تا از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد در امان بماند، همچنین، نوشیدن آب کافی باعث حفظ رطوبت و درخشندگی پوست می‌شود.

وی با بیان اینکه برای مراقبت از پوست، باید از تماس مستقیم آن با آلودگی‌های محیطی جلوگیری کرد، ابراز کرد: استفاده از ماسک‌های محافظتی یا شست‌وشوی مداوم پوست پس از مواجهه با محیط‌های آلوده،

به حفظ سلامت آن کمک می‌کند.

نوشیدن آب کافی برای حفظ شادابی و سلامت پوست

گل محمدزاده با اشاره به اینکه نوشیدن آب کافی برای حفظ شادابی و سلامت پوست با اهمیت است، گفت: آبرسانی به پوست از طریق نوشیدن آب یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای حفظ شادابی و سلامت پوست است، مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز به دفع سموم از بدن و حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. این کار نه تنها پوست را درخشان‌تر می‌کند، بلکه به جلوگیری از خشکی و چین و چروک نیز کمک می‌کند.

اهمیت خواب شبانه

وی ابراز کرد: تمیز کردن پوست به صورت روزانه، به ویژه شب‌ها قبل از خواب، بسیار اهمیت دارد، این کار باعث حذف آلودگی‌ها، چربی‌ها و باقی‌مانده‌های آرایش از سطح پوست می‌شود و از مسدود شدن منافذ و ایجاد جوش جلوگیری می‌کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه خواب کافی و با کیفیت، برای بازسازی سلول‌های پوستی و حفظ سلامت کلی بدن ضروری است، زیرا کمبود خواب می‌تواند باعث افزایش استرس و پیری زودرس پوست شود، گفت: رژیم غذایی متعادل و حاوی میوه‌ها، سبزیجات، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها به سلامت و شفافیت پوست کمک می‌کند. مواد غذایی مانند اسفناج، آووکادو، آجیل و ماهی‌های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت و مرطوب نگه داشتن پوست کمک می‌کنند.

لزوم انتخاب محصولات مناسب با نوع پوست

وی با اشاره به اینکه لایه برداری ملایم از پوست باعث حذف سلول‌های مرده از سطح پوست می‌شود و به درخشندگی و جوان‌سازی آن کمک می‌کند، گفت: استفاده از محصولات مراقبت پوستی که حاوی مواد شیمیایی تحریک کننده هستند، می‌تواند به پوست آسیب بزند و باعث حساسیت یا خشکی آن شود، بنابراین همیشه محصولات مناسب با نوع پوست خود را انتخاب کنید.

ورزش کنید

وی اظهار کرد: استرس مداوم می‌تواند باعث بروز مشکلات پوستی مانند آکنه و التهاب شود، انجام ورزش منظم، مدیتیشن و تکنیک‌های تنفس

عمیق می‌تواند به کاهش استرس و حفظ سلامت پوست کمک کند.

منبع: وزارت بهداشت

هرآنچه باید در مورد ضدآفتاب‌ها و ضرورت استفاده از آنها بدانیم

بهمن 16، 1403



کیا پرس/متخصص بیماری‌های پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند دانست و گفت: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی عارضه‌ای روی پوست ایجاد نمی‌کنند.

به گزارش کیا پرس از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر فهیمه عبدالهی‌مجد با اشاره به این که ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست به‌یژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل‌های گرم سال هستید، محسوب می‌شود اظهار کرد: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تاکید براین که استفاده از ضدآفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است افزود: هرچند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

وی درباره ضرورت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بالای شش ماه نیز گفت: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرارگرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصا مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با تاکید براین که بررسی‌ها نشان می‌دهد کرم‌های ضد آفتاب نقش موثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند در افراد دارند عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود.

وی با تاکید براین که SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای "میزان محافظت از نور خورشید" است توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نور خورشید را نشان می‌دهد.

به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه معمولا بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود. وی افزود: میزان SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این درحالی است که هر چه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود.

دکتر عبدالهی مجد گفت: ضد آفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تاکید بر این که در مورد ضدآفتاب‌ها برند اصلا مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به راحتی استفاده کرد توضیح داد: مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود.

وی با بیان این مهم که خیلی از افراد به بهانه چرب بودن کرم‌های ضد آفتاب و ابتلا به آکنه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند ادامه داد: این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی یا Oil free که به وفور هم در بازار وجود دارند، استفاده

کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه ویژگی یک کرم ضد آفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ کند دانست و ادامه داد: ضد آفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضد آفتاب های رنگی هیچ عارضه ای روی پوست به جای نمی گذارند.

وی در مورد ضد آفتاب های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاقه ای به استفاده از ضد آفتاب های بی رنگ ندارند و تصور می کنند کرم های ضد آفتاب رنگی، همان کرم پودر هایی هستند که نمی توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضد آفتاب های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم های ضد آفتاب اضافه می شود.

دکتر عبدالهی مجد درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تاکید کرد: حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، از ضد آفتاب استفاده کنید، یک کرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده ای که استفاده می کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد.

وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس تر است نیز می توانید از عینک های آفتابی استفاده کنید.

این عضو هیئت علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.