



نکاتی در مورد مراقبت از پوست

گوناگونی و تنوع در انواع پوست به علت نژاد (مانند: سیاه - سفید - زرد / قهوه ای) و به علت ارث و محیط (پوست خشک - چرب - معمولی و مخلوط) نیاز به مراقبت های گوناگون دارد.

انواع لباس هایی که در آنها نایلون، چرم و غیره- به جز پوشاک نخی- استفاده شده باشد می تواند در افراد مستعد ایجاد حساسیت کند؛ در این افراد ضایعات بیشتر در نواحی که بیشتر با لباس در تماسند دیده می شود.

توضیحی در رابطه با انواع پوست

پوست ها بسته به ترشحات طبیعی و مرطوب کنندگی خود به ۴ دسته تقسیم می شوند:

پوست چرب:

این نوع پوست در بین نوجوانان و جوانان شایع است. در این نوع پوست ترشحات غدد چربی زیاد می باشد. افزایش ترشحات غدد چربی به ارث و فعالیت هورمون های جنسی مربوط می شود.

۶ مراقبت از پوست

پوست خشک :

در افراد با سنین بالاتر، این نوع پوست شایع است. به دلیل کمتری ترشحات چربی و عدم فعالیت مرطوب‌کننده طبیعی پوست، این حالت از پوست دیده می‌شود. پوست طبیعی و نرمال: ترشحات چربی و فعالیت مرطوب‌کننده پوست در حد طبیعی است.

پوست مخلوط

ترشحات چربی و مرطوب‌کننده‌ی در ناحیه ای از پوست با ناحیه دیگر فرق می‌کند. مثلاً: در روی گونه خشک، و در کنار بینی چرب است.

بسته به نوع پوست، بهترین مراقبت‌های روزانه شامل :

- (۱) انتخاب محصولات آرایشی و بهداشتی با در نظر گرفتن نوع پوست.
- (۲) پاک کردن صورت از آلودگی‌های محیطی و ترشحات پوستی (عرق - چربی) و پوسته ریزی طبیعی پوست.
- (۳) استفاده از مرطوب‌کننده جهت اصلاح و کمک به مرطوب‌کننده طبیعی پوست .

مراقبت از پوست ۷

- ۴) محافظت پوست از نور خورشید جهت حذف رسیدن اشعه ماوراء بنفش به پوست توسط ضد آفتاب مکانیکی و یا شیمیایی.
- ۵) درمان هر نوع ناراحتی و ضایعات پوستی .

حساسیت پوستی چیست؟

هرگونه تغییری که در پوست افراد در تماس با ماده خاصی ایجاد شود را می توان ساده ترین تعریف برای این مسئله عنوان کرد. انواع و اقسام مواد که در محیط وجود دارند و انسان روزانه با آنها در تماس است می تواند در افراد خاص ، که از نظر ژنتیکی زمینه مساعد دارند ایجاد حساسیت کند شایعترین حساسیت زها شامل:

- گرده گیاهان (با گرده افشانی گیاهان در فصل بهار ، این نوع حساسیت بیشتر دیده می شود که می تواند همراه با عطسه و آبریزش از بینی و ریزش اشک باشد).
- پوشاک و پوشیدنی ها (انواع لباس هایی که در آنها نیلون ، چرم و غیره- به جز پوشاک نخی- استفاده شده باشد می تواند در افراد مستعد ایجاد حساسیت کند ؛ در این افراد ضایعات بیشتر در نواحی که بیشتر با لباس در تماسند دیده می شود)

۸ مراقبت از پوست

● - غذاها (از جمله : غذاهای دریایی ، گوجه ، بادمجان و خوراکی هایی که مواد رنگی در آن استفاده شده است و ...)

- تنقلات

- نیکل

این فاکتور، در انواع فلزات ناخالص و خاک دیده می شود و شایعترین علت حساسیت از بین حساسیت زهاست (افرادی که به این فلز حساسیت دارند با در دست کردن ساعت هایی که بند آنها فلزی است و یا شلیق پشت ساعت پاک شده باشد، پوشیدن جواهرات بدلی و طلا به سبیل ، دچار ضایعات پوستی در ناحیه تماس می شوند)

- عوامل دیگر

موارد زیادی در محیط وجود دارند که باعث حساسیت پوستی می شوند و ذکر تمام آنها مقدور نیست. البته ذکر این نکته الزامی است که موارد گفته شده فقط در افراد مستعد ایجاد حساسیت می کنند.

روزنه پوستی چیست؟

مراقبت از پوست ۹

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی است. در افرادی که تا حدودی این غدد فعال می باشند و پوست چربی دارند این منافذ دیده می شود (در همه افراد این منافذ وجود دارد). نباید هیچوقت به فکر بستن این منافذ یا حوز با بستن این منافذ، محل خروجی این غدد بسته می شود و جوش صورت ایجاد می شود. روش هایی وجود دارد که می توان این منافذ را غیرقابل دید کرد تا دیده نشوند. وقتی ترشحات چربی در این منافذ وجود داشته باشند به علت اکسیده شدن، مواد چربی در این منافذ به رنگ تیره دیده می شوند. راحت ترین روش این است که این ترشحات چربی را با شستشو از بین برد. شستشوی صورت با صابون های ضد جوش به این امر کمک می کند .