

# راهکارهای درمانی معروف ترین عارضه های پوستی \* یادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی- هر کدام از ما با هدف خاصی به سراغ خرید محصولات مراقبت پوستی می رویم. ممکن است هدف شما از بین بردن لک های مزاحم، درمان آکنه و یا در بیشتر مواقع محو نشانه های پیری باشد. برای هر کدام از این اهداف، مواد موثر و یا اکتیوهای خاصی در محصولات پوستی استفاده می شود که برای اثربخش بودنشان باید شناخت کافی از آن ها داشت.



در این مقاله همراه  
با من دکتر فرناز  
فضلعلی فارغ  
التحصیل از دانشگاه

تربیت مدرس و پژوهشگر حوزه  
شیمی محصولات آرایشی و بهداشتی  
باشید، تا مواد موثر مورد نیاز  
برای هر هدف مراقبتی از پوست  
را بشناسیم و بهترین انتخاب را  
داشته باشیم.

## ۱- آکنه

آکنه را همه ما در طی زندگی  
تجربه کرده ایم و همواره به  
دنبال راه های درمانی مختلفی  
بوده ایم تا زودتر نتیجه  
بگیریم. طی مطالعه ای که سال

ها بر روی این عارضه داشتم و  
برحسب نتایج به دست آمده از  
آزمایش و مصرف ماده های موثر  
در مصرف کنندگان، به سه ماده ی  
موثر در درمان آکنه رسیدم که  
آن ها را با شما به اشتراک می  
گذارم.

رتینوئید

رتینوئید در رتبه ی نخست قرار  
دارد که کلید طلایی در درمان  
آکنه و جوان سازی پوست با  
افزایش گردش سلولی و کنترل  
چربی پوست به شمار می رود.

آزلائیک اسید

ماده ی موثر بعدی در درمان آکنه آزلائیک اسید است. این ماده از یک طرف آکنه را درمان می کند و از طرف دیگر در کاهش التهاب و قرمزی تاثیرگذار است. نکته ی مهم در ارتباط با آزلائیک اسید این است که این ماده همکاری بسیار خوبی با رتینوئیدها دارد و در کنار هم عملکرد فوق العاده ای را از خود برجای می گذارد. برای رسیدن به بهترین نتیجه بهتر است مصرف آزلائیک اسید به روتین صبح اختصاص یابد و محصولات حاوی رتینوئید در شب و بدون حضور نور مصرف شوند.



## بنزوئیل پروکساید

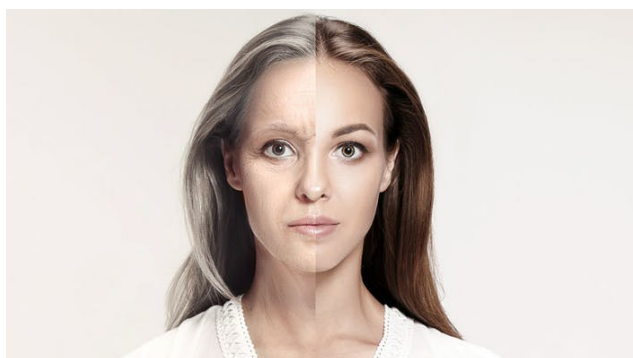
سومین ماده ی موثر در درمان آکنه بنزوئیل پروکساید است. البته بهتر است از این ماده برای درمان هدفمند استفاده شود، یعنی به صورت نقطه ای بر روی نقاط هدف قرار داده شود و توجه شود که میزان مناسب این ماده در محصول مراقبتی شما باید حدود ۲.۵ تا ۳ درصد باشد.

سایر مواد موثر در درمان آکنه

مواد موثر دیگری نیز همچون نیاسینامید، سالیسیک اسید،

باکوجیول و... در درمان آکنه استفاده می شوند که می توانند در درمان این بیماری پوستی تاثیر گذار باشد. اما توصیه من این است که اگر وقت و پول زیادی برای خرید محصولات متنوع ندارید، سعی کنید حتما یکی از مواد موثری که معرفی شد در ترکیب محصول شما باشد.

## ۲- پیری پوست



همه ی ما به دنبال موادی هستیم که نشانه های پیری را از

چهره محو کند، در این قسمت به معرفی مواد موثری که به کاهش

نشانه های پیری کمک شایانی می کنند و به عبارت دیگر ضد پیری هستند می پردازیم.

## ضد آفتاب

بارها در یادداشت های مختلف بر این موضوع تاکید کرده ام که استفاده از ضد آفتاب بهترین راه پیشگیری پیری پوست است. زیرا در جواب این سوال که دلیل پیری پوست چه است، می توان با اطمینان گفت 90 درصد به دلیل نور UV و تابش نور خورشید است. پس هیچ وقت و تحت هیچ شرایطی سپر دفاعی خود را زمین نگذارید.

## رتینوئیدها ؛ موثرترین ترکیب مراقبت پوست

رتبه ی بعدی مواد موثر در درمان نشانه های پیری باز هم به خانوادگی رتینوئیدها تعلق دارد. اهمیت این مواد به حدی است که اگر شما فقط قدرت خرید یک محصول مراقبت از پوست را داشته باشید؛ من بدون تردید به شما محصولی که یکی از اعضای خانواده ی رتینوئید در آن باشد، پیشنهاد می کنم.

## معجزه ویتامین C

سومین اکتیو فوق العاده در پیشگیری و درمان علائم پیری



ویتامین C است. بر این نکته تاکید دارم که افزودن کمی ویتامین C به روتین مراقبت پوست در کنار رتینوئید می تواند نتایج چشمگیری به بار آورد. سرم ویتامین C را صبح استفاده کنید تا پوستتان را روشن و تولید کلاژن در پوست شما را افزایش دهد.

ترکیب کرم ضد آفتاب،  
ویتامین C و B

استفاده از ضد آفتاب به طور روزانه و استفاده از محصولات حاوی رتینوئید است در کنار سرم ویتامین C می تواند یک کوکتل قدرتمند در درمان پیری

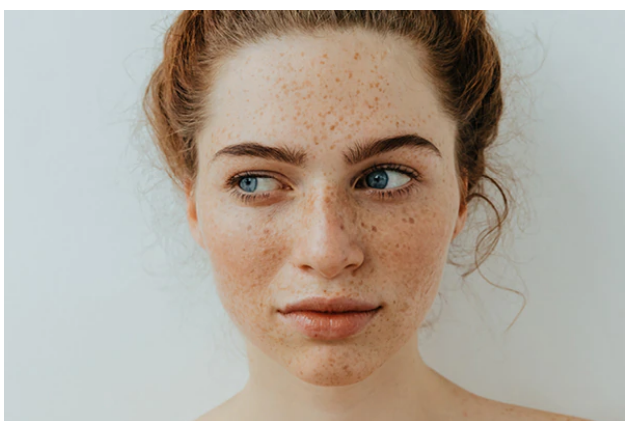
باشد.

البته برای کامل شدن این کوکتل به شما ویتامین B3 نیز پیشنهاد می‌کنم. استفاده از نیاسینامید می‌تواند کلکسیون ویتامین‌های شما را کامل کند. کمی فکر کنید، آیا می‌شود ویتامین A (رتینوئید) در کنار ویتامین C و ویتامین B (نیاسینامید) نتیجه بدی به همراه داشته باشد؟

۳- لک‌های صورت

لک‌های صورت مساله‌ی بعدی آزاردهنده در پوست است. میلیون

ها انسان در سراسر جهان از حضور لک ها در صورت خود آزار می بینند و به دنبال راه های مختلف درمان هستند. قبل از معرفی مواد اولیه مورد نیاز برای درمان لک باز هم تاکید می کنم مهم ترین عامل برای پیشگیری از لک و نامحسوس شدن علائم پیری پوست استفاده از ضد آفتاب می شود.



رتینوئید

رتبه ی اول در درمان لک های صورت به خانواده ی عزیز و

پرفدرت رتینوئید تعلق می گیرد.  
رتینوئید می تواند بر تمام  
سلول های پوستی مانند  
کراتینوسایت و ملانوسیت ها و  
حتی فیبروپلاست ها تاثیر بگذارد  
و از تولید بیش از حد ملانین  
جلوگیری کند.

ماده های موثر در تولید ملانین

در دومین مرتبه من اکتیوهای  
را ترجیح می دهم که به نوعی  
سرکوب گر تولید ملانین زیاد  
هستند. مثلا هیدروکینون و  
آزلائیک اسید موادی موثر در  
درمان لک هستند. در مراتب بعدی

می توان به کوجیک اسید و  
ترانگزامیک اسید اشاره کرد.

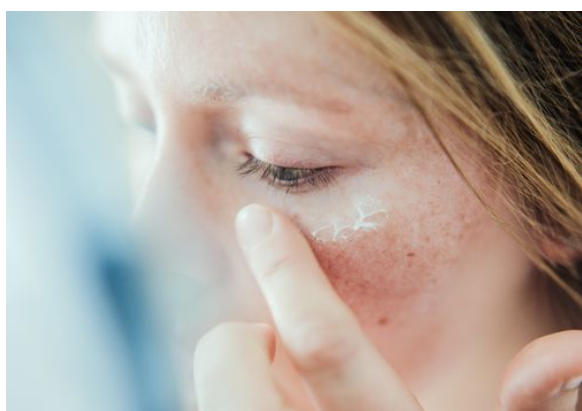
و بازهم جادوی ویتامین C و کرم  
ضد آفتاب

در مرحله ی بعدی ویتامین C  
انتخاب من خواهد بود. ویتامین  
سی در کنار ضد آفتاب می تواند  
بزرگترین سپر دفاعی برای شما  
در برابر عوامل تحریک کننده  
ظهور لک و کاهش لک های ایجاد  
شده باشد.

درباره ی ویتامین C دقت کنید  
که معمولا اسکوربیک اسید  
ناپایدار است و تحت شرایط  
محیطی پایداری و اثر خود را از

دست خواهد داد و بیشتر سراغ محصولات بروید که از مشتقات ویتامین C مانند آسکوربیل گلوکوزاید، منیزیم آسکوربیل فسفات، سدیم آسکوربیل فسفات و یا تری اتیل اسکوربیل استفاده شده است. این ها پایدارتر هستند و به سادگی اثر خود را از دست نمی دهند. این مواد از لحاظ فرموله شدن بسیار انعطاف پذیر هستند و می توانند در کنار سایر اکتیوها به سادگی فرموله شوند.

مساله ی بعدی که می خواهیم  
درباره ی آن صحبت کنیم، قرمزی  
ناخوشایند پوست است. این مشکل  
می تواند بعد از آکنه های  
طولانی و یا رزاسه به وجود  
بیاید و از نظر ظاهری مطلوب  
اشخاص نیست. در ادامه به سه  
ماده ی موثری که بیشترین  
تاثیرپذیری در درمان قرمزی  
پوست از خود نشان می دهند،  
اشاره شده است.



آزلائیک اسید و  
نیاسینامید

رتبه ی اول به آزلائیک اسید

اختصاص دارد. این ماده به عنوان یک ضد التهاب و ضد قرمزی قوی عمل می کند. در این مرحله کمی نیاسینامید را هم توصیه می کنم. نیاسینامید توانایی تعمیر سد دفاعی را دارد. همان طور که می دانید آسیب سد دفاعی پوست یکی از عوامل التهاب و قرمزی پوست است. نیاسینامید در عین حال یک ضد التهاب بسیار خوب نیز به شمار می رود و به خوبی شایسته ی قرار گرفتن در رتبه ی دوم است.

رتینوئید

این ماده ی جادویی همه ی خصلت های خوب را همراه خود دارد.



گاهی اوقات قرمزی و التهاب پوست به دلیل افزایش سن ایجاد می شود و نیاز به تقویت درم (لایه میانی پوست) احساس می شود. پس استفاده ی مناسب از رتینوئید هم درم شما را قوی تر می کند و هم به کاهش التهاب کمک شایانی می کند.

پس در نظر داشته باشید برای کاهش التهاب و قرمزی پوست می توانید از محصولات که حاوی آزلائیک اسید، نیاسینامید و کمی رتینوئید هستند استفاده کنید و به طرز شگفت آوری از التهاب پوست خود بکاهید.

درمان هدفمند

باز هم تاکید می کنم که برای درمان بیماری های پوست خود باید در ابتدا مشکل و هدف درمانی پوست خود را دقیقا بیابید و سپس با توجه به هدف درمانی مواد موثر در درمان خود را مشخص کنید. این رویه را در پیش بگیرید و سپس به دنبال خرید محصولاتی باشید که مواد موثر مورد نیاز شما در ترکیبات آن باشد. این انتخاب هدفمند باعث می شوند شما با صرف هزینه ی کمتر در کوتاه ترین زمان ممکن به بهترین نتیجه دست پیدا کنید.