

آلفا هیدروکسی اسیدها ؛ معجزه ای در درمان چروک پوست

در لیست محبوب من برای ضد چروک ها به عنوان یک محقق در زمینه ی شیمی مواد آرایشی و محصولات مراقبتی پس از خانواده رتینوئید و ضد آفتاب با افتخار جایگاه سوم را به **آلفا هیدروکسی ها اسیدها** اختصاص می دهم. در این یادداشت به تعریف این مواد ، نقش آن ها در درمان چروک های پوستی و چگونگی مکانیسم عمل آن ها صحبت خواهیم کرد. پس اگر با این مواد آشنایی ندارید، لطفا با من دکتر فرناز فضلعلی همراه باشید تا عمق دانشتان در رابطه با این مواد موثر در مراقبت از پوست را افزایش دهید.

برای لایه برداری صورت راه های متفاوتی وجود دارد. شما می تواند از لیف و سفید آب و یا دانه های اسکراب برای لایه برداری استفاده کنید. اما من به شخصه ترجیح می دهم هرچقدر که می توانم با پوستم لطیف تر برخورد کنم و از هرچیزی که ممکن است پوستم را حساس و قرمز کند دوری کنم. مخصوصا دقت کنید با افزایش سن از ملایم ترین روش ها استفاده کنید. به همین دلیل من شخصا به استفاده از لایه بردارهای شیمیایی رغبت بیش تری دارم و اینجاست که پای **آلفا هیدروکسی اسیدها** به میدان میاید.

آلفا هیدروکسی اسیدها گروهی از اسیدها هستند که این روزها در بسیاری از محصولات مراقبت از پوست استفاده می شوند و بیش ترین کاربرد آن ها در اکسفولیانت کردن و یا لایه برداری البته به صورت شیمیایی می باشد. این مواد می توانند منشا طبیعی داشته باشند و یا این که در آزمایشگاه سنتز شوند. خانواده آلفا هیدروکسی اسید شامل مجموعه ای از اسیدها می باشد که برخی از آن ها در زمینه ی خواص ضد چروک عملکرد قوی تری دارند که در این یادداشت معرفی می شوند.

مکانیسم عمل لایه بردارهای شیمیایی به این شکل می باشد که پیوند بین سلول های مرده در سطحی ترین لایه ی پوست را سست کرده و باعث می شوند پوسته ریزی سریع تر انجام شود. در نتیجه سرعت گردش سلول به شدت افزایش می یابد. زیرا با افزایش سن لایه ی استراتوم

کورنئوم یا لایه ی شاخی که خارجی ترین لایه ی پوست ما می باشد، به دلیل آهسته شدن سرعت پوسته ریزی پر از لاشه ی سلول های مرده ای می شود که روی هم انباشته شدند و پوست ما را کدر، تیره و خشن میکنند و ما باید با هر روشی سعی کنیم که سرعت پوست ریزی را افزایش دهیم و استفاده از **آلفا هیدروکسی اسیدها** یکی از این روش ها می باشد. لایه برداری باعث نازک شدن لایه ی مرده ی سطح پوست ما و ضخیم تر شدن عمیق ترین لایه ی پوست ما به دلیل افزایش سنتز کلاژن می شود. در نتیجه این مواد به روشن شدن پوست، از بین رفتن لک های صورت، چین و چروک و لک های ناشی از پیری بسیار کمک می کنند.

حال به بررسی دو نوع از معروف ترین آلفا هیدروکسی اسیدها می پردازیم که شامل **گلیکولیک اسید** و **لاکتیک اسید** می باشد. گلیکولیک اسید نقش پدربزرگ و لاکتیک اسید نقش پدر خانواده را در خانواده ی آلفا هیدروکسی اسیدها به عهده دارد.

▪ گلیکولیک اسید از نظر اندازه ی مولکول بسیار کوچک است پس بالاترین نفوذ و جذب از طریق پوست را دارد و البته به دلیل نفوذ بالا بیشترین میزان تحریک کنندگی را نیز ممکن است در بعضی از پوست ها داشته باشد. گلیکولیک اسید از مشتقات نیشکر می باشد اما بیش تر از فرم سنتزی آن در تولید محصولات مراقبتی استفاده می شود. می توان گفت این قاعده درباره ی تمام اسیدها صادق است، بیش تر آن ها منشأ طبیعی دارند اما از فرم سنتزی آن ها بیش تر استفاده می شود. این ماده برای افزایش گردش سلولی و جلوگیری از پیری و جوان سازی پوست بسیار مفید است. کاری که این ماده انجام می دهد درحقیقت حمایت از درمیس یا همان لایه ی زیرین کیک خامه ای پوست ما است. برند لورآل فرانسه سرم ساده ای دارد که حاوی ده درصد **گلیکولیک اسید** می باشد و به نام **Revitalift Derm Intensives 10% Pure Glycolic Acid Serum** شناخته می شود. من معمولاً بعد از شستن صورتم و تمیز شدن کامل از این سرم آلفا هیدروکسی اسید استفاده می کنم و سعی می کنم کامل خشک شود و جذب اتفاق بیفتد و بعد از آن به سراغ مراحل بعدی می



روم .

▪ درباره ی لاکتیک اسید می توان گفت که خیلی شبیه گلیکولیک اسید می باشد با این تفاوت که اندازه ی سائز مولکولی کمی بزرگ تر می باشد و به همین دلیل نفوذ آن به پوست کمی کم تر و خب تحریکات پوستی آن نیز کم تر خواهد بود. به طور کلی لاکتیک اسید در مقایسه با گلیکولیک اسید ملایم تر و آرام تر عمل می کند. این ماده از مشتقات محصولات شیری است. تحقیقات نشان داده اند که لاکتیک اسید رطوبت پوست را افزایش می دهد، زیرا باعث افزایش تولید سرآمید در پوست می شود و شما نمی توانید تصور کنید که من چقدر عاشق سرآمید هستم و هر چیزی که به حضور آن کمک کند من طرفدار پروپاقرصش هستم، زیرا سرآمید رطوبت عجیبی به پوست می بخشد. همچنین این ماده به روشن کنندگی پوست و محو لک های پوستی مخصوصا لک های دوران بارداری یا ملاسما بسیار کمک می کند. یکی از سرم های که در این دوران می توانید استفاده کنید از برند **SUNDAY RILEY** می باشد. این سرم برای دوره ی بارداری عالی است. قیمت آن کمی گران است اما برای 9 ماه بارداری واقعا فوق



العاده خواهد بود.

▪ **مندلیک اسید (اسید بادام تلخ)**، بزرگترین مولکول سری ترکیبات آلفا هیدروکسی اسید می باشد ، محلول در چربی است اما درآب هم قابل فرموله شدن هست ولی بیشتر برای پوست های چرب مناسب است. این به این معنی است که اگر شما پوست خشک دارید، ولی آکنه هم دارین بهترین گزینه برای شما ترکیبات

حاوی مندلیک اسید خواهد بود. اگر شما آکنه دارین و دوست دارید که محصولات داری خواص ضد پیری هم استفاده کنید و این محصول آکنه های شما را تحریک نکند، من به شما مندلیک اسید را پیشنهاد می دهم. برای زمانی که شما لک های پس از آکنه دارین نیز این ماده تاثیرات عالی خواهد داشت.

سایر زیرگروها های آلفا هیدروکسی اسید مثل مالیک اسید (به وفور در سیب سبز یافت می شود)، تارتاریک اسید (در انگور و در سایر مرکبات به وفور یافت می شود)، سیتریک اسید (جوهر لیمو) به دلیل سائز مولکولی بزرگ و در نتیجه نفوذ کم، اثرپذیری نیز بسیار کم می شود. این اسیدهای میوه با این که اثرپذیری کمی دارند ولی در محصولات مراقبتی هنوز استفاده می شوند و می توانند در حد ظرفیت خود اثرات خوبی هم داشته باشند. همچنین این مواد می توانند در کنار رتینوئیدها استفاده شوند و همبستگی خوبی با آن ها داشته باشند بدون این که از اثرپذیری یکدیگر بکاهند.

تنها موردی که باید دقت کنید این است که زمانی که شما رتینوئید، ویتامین سی و آلفا هیدروکسی اسیدها را استفاده می کنید، خب در یک زمان چندین اسید را وارد پوست کردید که ممکن است باعث حساسیت و یا تحریک پوست شود. در این میان استفاده از ضد آفتاب های شیمیایی در هنگام استفاده از آلفا هیدروکسی اسیدها می تواند حساسیت را بسیار بیش تر کند.

من به شخصه برای وارد کردن این مواد به روتین روزانه ام چالش بزرگی داشته ام. اما سرانجام موفق شدم و امروزه از سرم حاوی 10% لاکتیک اسید که عاشقش هستم استفاده می کنم و تقریبا هفته ای یک بار از کرم حاوی 25% میکس آلفا هیدروکسی اسیدها که البته بیش تر شامل گلایکولیک اسید می باشد استفاده می کنم. من هر روز سرم حاوی رتینوئید را استفاده می کنم ولی از سرم حاوی میکس آلفا هیدروکسی اسید در شب های تعطیل و زمانی که می خواهم پاکسازی حسابی برای پوستم انجام دهم استفاده می کنم. حتی درباره ی سرم لاکتیک اسید من از هفته ای یک بار استفاده آغاز کردم و سپس به هفته ای دو الی سه بار ارتقا دادم. این کار را برای جلوگیری از ایجاد حساسیت و تحریک پوستی انجام دادم. سپس بعد از گذشت زمان شروع کردم به استفاده ی هر روز بدون این که پوستم دچار حساسیت و تحریک بشود.

در باره ی چگونگی استفاده از این مواد در روتین می توانم بگویم که من شب ها به دلیل اهمیت بی بدیل سرم رتینول فقط از این ماده

استفاده می‌کنم و از اسید دیگری در شب استفاده نمی‌کنم. اما صبح‌ها از آلفا هیدروکسی اسید و سرم ویتامین سی استفاده می‌کنم و بعد از آن از ضد آفتاب معدنی برای جلوگیری از حساسیت استفاده می‌کنم. به این دلیل که ضد آفتاب‌های معدنی بسیار ملایم‌تر با حساسیت کم‌تر هستند.

لاکتیک اسیدی که من استفاده می‌کنم از برند **اوردینری** می‌باشد که حاوی 10% لاکتیک اسید و 2% هیالورونیک اسید می‌باشد. pH این سرم در حدود 3.6 تا 3.8 می‌باشد که برای لایه برداری ملایم لازم است و شما از این سرم به صورت روزانه می‌توانید استفاده کنید و می‌توانم بگویم من عاشق این سرم و لاکتیک اسید می‌باشم.



با اطمینان می‌توانم بگویم که همه‌ی افراد با هر نوع تایپ پوستی قادر به استفاده از آلفا هیدروکسی اسیدها هستند. این مواد در جوان‌سازی پوست بینظیر عمل می‌کنند و ظاهری درخشان، روشن و جوان به پوست شما هدیه می‌دهند.