

با منافذ باز پوست چه کنیم؟

یادداشت اختصاصی صدای تجارت

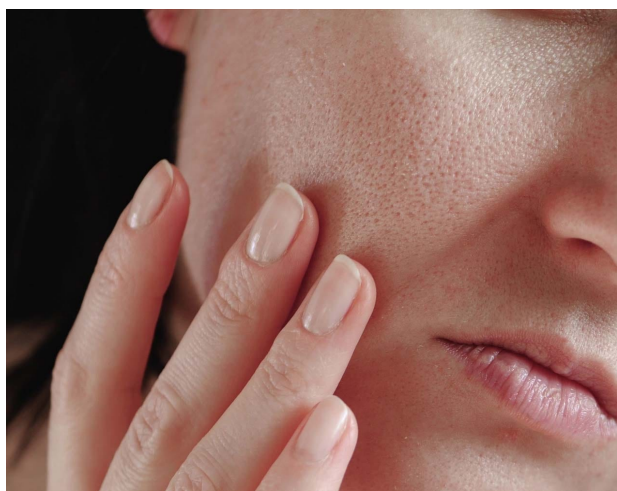
منافذ باز یکی از بزرگترین مشکلاتی است که ممکن است روزانه با آن سروکار داشته باشید. این منافذ ظاهر نازیبایی به پوست می بخشند و خلاصی از آن ها نیز به سادگی امکان پذیر نیست.

پس در این یادداشت با من همراه باشید تا قدم در جهان منافذ پوست بگذاریم و روش های درمان آن را بیاموزیم.

منافذ پوست چیست؟

منافذ در سطح پوست شبیه یک

فنجان هستند زیرا با نزدیک شدن به سطح پوست پهن تر می شوند. این منافذ بزرگ که به سادگی بر سطح پوست قابل رویت هستند با غدد ترشح کننده سبوم و فولیکول های مو در ارتباط هستند. منافذ از اپیدرم عبور کرده و وارد درمیس می شوند. در درمیس همان طور که می دانید موادی مانند کلاژن، الاستین و گلیکوزآمینوگلیکان هایی مانند هیالورونیک اسید وجود دارند.



پیری پوست در اثر نورخورشید یا همان فوتوایجینگ و افزایش

سن در ایجاد این
منافذ بی تاثیر نیست. با
افزایش سن و در معرض زیاد نور
خورشید بودن، کلاژن به شدت آسیب
می بیند. کلاژن همانند چارچوبی
برای فولیکول ها عمل می کند.

با آسیب رسیدن به کلاژن منفذ
داربست خود را از دست می دهد و
منبسط و پخش می شود و این می
تواند یکی از اصلی ترین دلایل
بزرگ شدن منافذ باشد. دلیل
دیگر می تواند استفاده از مواد
آرایشی باشد که منافذ را مسدود
می کند و باعث می شوند منافذ
پهن به نظر برسند. غدد ترشح
کننده چربی یا سبوم به این

منافذ وارد می شوند، با تولید بیش از حد سبوم یعنی در پوست های چرب این منافذ از سبوم پر می وند و همین امر کمک می کند که منافذ بزرگتر به نظر برسند.

ممکن است برخی از بانوان عزیز متوجه ارتباط بین سیکل قاعدگی و قابل رویت بودن منافذ خود شده باشند. در طی تخمک گذاری میزان پروژسترون افزایش پیدا می کند و همین امر موجب افزایش ترشح سبوم و در نتیجه مشهود شدن بیشتر منافذ روی پوست می شود.

حال که دلایل بزرگ شدن این منافذ را متوجه شدیم، برای

رفع این مشکل چکار باید کرد؟
زیرا به یاد داشته باشید شما
هرگز نمی توانید منافذ را از
بین ببرید فقط می توانید
اندازه ی آن ها را کوچک کنید.
با من همراه باشید تا روش هایی
را برای کاهش منافذ پوست
بیاموزید.

راهکارهای درمان منافذ باز
پوست

1. اولین و مهم ترین کار برای
جلوگیری از بزرگ شدن منافذ
استفاده از ضد آفتاب است.
شاید تعجب کنید اما در صورت
عدم استفاده از ضد آفتاب
اشعه ی فرابنفش خورشید به

پوست شما می تابد و کلاژن های شما را تخریب می کند و باعث پهن شدن منافذ می شود. از ضد آفتاب با طیف گسترده استفاده کنید تا پوستتان در برابر UVA و UVB کاملاً محافظت شود.

2. هرگز از صابون های جامد برای شستن پوست خود استفاده نکنید. زیرا این صابون ها برای حفظ حالت جامد خود مواد اولیه ای دارند که توانایی مسدود کردن منافذ را دارند.

3. از کرم ها و سرم های بر پایه روغن اجتناب کنید و از محصولات سبک بر پایه ی آب

بهره ببرید.

4. از محصولات حاوی الکل و مواد قابض دوری کنید زیرا این مواد پوست شما را به شدت خشک می کند و پاسخ پوست در برابر خشکی زیاد در طی یک مکانیزم جبرانی ترشح بیش تر سبوم است. سبوم بیش تر نیز منافذ شما را مسدود و باعث مشهود شدن آن ها بر سطح



پوست می شود.

5. به دنبال محصولاتی باشید که بر روی آن ها کلمه ی غیر

کومدوژنیک یا غیر کومدون را
و یا غیر جوش را حک شده
باشد. این کلمات به طور
مشخص بر این موضوع تاکید می
کند که این محصول منافذ شما
را مسدود نمی کند.

6. هیچ وقت با پوستی که شسته
نشده است و دارای مواد
آرایشی است به رختخواب
نروید. انسداد شدید منافذ
نتیجه ی این عمل شما و در
نتیجه بزرگتر شدن منافذ
خواهد بود.

7. از اسکراب کردن های بیشمار
با مواد خشن به شدت اجتناب
کنید. این را به خاطر داشته
باشید که جوش های سرسیاه با

اسکراپ از بین نمی رود و شما فقط پوست خود را خشک و پوسته پوسته می کنید و نتیجه ی این پوسته پوسته شدن مسدود شدن منافذ خواهد بود.

8. ماده ای که من به شما پیشنهاد می کنم استفاده از ژل کرم ها و یا محلول های حاوی سالیسیلیک اسید است. این محلول را شب هنگام بخواب بر روی پوست خود بمالید و اجازه دهید تا صبح بر روی پوستتان باقی بماند. سالیسیلیک اسید یک بتا هیدروکسی اسید است که ذاتا علاقه دارد به منافذ شما

نفوذ کند و آن ها را تمیز کند.

9. راه حل بعدی که می توانم به شما پیشنهاد دهم؛ لایه برداری شیمیایی است. لایه برداری شیمیایی به گردش سلولی کمک شایانی می کند. این مواد بر روی سطح پوست شما یا کمی عمیق تر عملیات لایه برداری را انجام می دهند. تعدادی از تحقیقات انجام شده نشان داده است که استفاده از گلیکولیک اسید (آلفا هیدروکسی اسید) در لایه برداری شیمیایی باعث کوچک شدن منافذ می شود.

10. خانواده ی جادویی رتینوئید

اینجا هم کاربرد دارند.
استفاده از این خانواده به
ساخت کلاژن کمک می کند و
باعث می شود داربست های
آسیب دیده از نو ساخته
شوند. انسداد منافذ را
برطرف می کنند و به بهتر
دیده شدن پوست های آسیب
دیده در اثر نور خورشید و
افزایش سن کمک شایانی می
کند. همچنین استفاده از این
مواد چربی بیش از حد پوست
را نیز کنترل می کند.
محصولی که در این جا می
توانم به شما معرفی کنم و
در ایران نیز موجود است، ژل
دیفرین است. دیفرین نام

تجاری آداپالن می باشد که یک رتینوئید بسیار قدرتمند است و برای پاکسازی پوست و رفع جوش و جوانسازی استفاده می شود. در یک مقاله ی جداگانه به طور کامل درباره ی خواص و ویژگی های این ماده صحبت خواهیم کرد.

11. در کنار مشتقات ویتامین A از سرم ویتامین C ، نیاسینامید ، روغن درخت چای و حتی ال-کارنیتین هم استفاده کنید تا ترشح چربی پوست بهتر کنترل شود.

12. میکرونیدلینگ یکی دیگر از روش هایی است که با تحریک ساخت

کلاژن باعث می شود داریست های
نگهدارنده منافذ قوی شوند و از
پهن شدن منافذ جلوگیری می کند.

روتین پوستی برای صبح



اما در انتها
برای کوچک شدن
منافذ و البته
یکدست شدن ظاهر

پوست روتین زیر را برای صبح
پیشنهاد می کنم:

1. استفاده از یک شوینده ی
بسیار ملایم آبرسان در مرحله
ی اول قدم بسیار خوبی است.

2. استفاده از سرم ویتامین سی که به ساخت کلاژن کمک شایانی می کند و باعث تنگ شدن منافذ می شود.

3. سپس استفاده از ضد آفتاب طیف گسترده . اگر ضد آفتاب شما دارای کمی نیاسینامید هم باشد، به دلیل کمک به کنترل سبوم پوست نتایج فوق العاده ای در انتظار پوست شما خواهد بود.

روتین پوستی برای شب

1. بازهم اولین قدم استفاده از یک شوینده ی ملایم خواهد بود. در این مرحله می توانید از شوینده ای که

حاوی سالیسیلیک اسید می باشد استفاده کنید تا چربی اضافی داخل منافذ را به طور کامل پاکسازی کند.



2. سپس برای 5 تا شب در هفته از اعضای خانوادگی رتینوئید استفاده کنید. می توانید پس از این مرحله از سرم حاوی نیاسینامید هم استفاده کنید.

3. یکی دو شب در هفته لایه برداری شیمیایی انجام دهید. مثلا می توانید از سرم های

حاوی گلیکولیک و یا لاکتیک
اسید استفاده کنید.

4. سپس در مرحله ی آخر یک
مرطوب کننده ی سبک استفاده
کنید.

این روتین را به مدت چند ماه
انجام دهید تا نتایج فوق
العاده آن را هم بر روی کوچک
شدن منافذ پوستتان ببینید و هم
از یکدست و سفت شدن بافت
پوستتان لذت ببرید.