

## جنس پوست خود را شناسایی کنید

آگاهی از نوع پوست امری حیاتی است، چون فقط در این صورت است که می‌توانید کاری کنید تا پوستتان بهترین وضعیت را داشته باشند و چهره‌تان به بهترین شکل به نظر برسد.



جام جم آنلاین: آگاهی از نوع پوست امری حیاتی است، چون فقط در این صورت است که می‌توانید کاری کنید تا پوستتان بهترین وضعیت را داشته باشند و چهره‌تان به بهترین شکل به نظر برسد.

بیشتر ما زمانی که وارد یک فروشگاه لوازم آرایشی و بهداشتی می‌شویم با دیدن قفسه‌های پر از محصولات بهداشتی و آرایشی مختلف گیج و بلاتکلیف می‌شویم و نمی‌دانیم کدام یک از آنها برایمان مناسب هستند. متخصصان، خصوصیات و ویژگی‌های انواع مختلف پوست را به طور مختصر تشریح کرده‌اند تا شما بتوانید نوع پوست را شناسایی کرده و در تهیه محصولات مناسب بهتر و دقیق‌تر اقدام کنید. انواع مختلف پوست عبارتند از:

**پوست چرب:** اگر دائماً با جمع شدن چربی زیاد روی پوست صورت خود درگیر هستید، حتماً پوست چرب دارید. یکی دیگر از نشانه‌های پوست چرب باقی ماندن روغنی است که در طول روز روی سطح پوست تولید می‌شود و اگر هر چیزی را روی پوست صورتتان فشار دهید این چربی به راحتی منتقل می‌شود.

**پوست خشک:** اگر احساس می‌کنید پوستتان کشیده می‌شود، پس دارای پوست خشک هستید. برای این‌که خشک بودن پوست خود را بهتر تشخیص دهید در طول یک روز کامل از مرطوب‌کننده استفاده نکنید، اگر در این صورت حس کردید که پوستتان خشک و سفت شده، پس مطمئن شوید که نوع پوست شما خشک است.

**پوست حساس:** پوست‌های حساس در معرض قرمزی و التهاب هستند. هر چه مقدار هیستامین در بدن بیشتر باشد، پوست حساس‌تر می‌شود و بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات التهابی مثل پسوریازیس و اگزماست.

**پوست کدر و پیر:** بسته به سن و عوامل محیطی، پوست شروع به پیر شدن می‌کند. تماس زیاد با نور خورشید و استرس شایع‌ترین عوامل محیطی هستند. رنگ، حالت خاکستری کدر، لکه‌دار شدن، بروز خطوط و چروک‌های واضح و شل شدن که حاصل کاهش کلاژن است از شایع‌ترین نشانه‌های پیری پوست هستند. (ایسنا)