

چه صابوني براي چه پوستي

پس از بازگشت از يك روز كاري سخت، آن هم در هواي آلوده شهر، يكي از اولين و ضروري ترين كارهايي كه براي رفع خستگي از جسممان انجام مي دهيم، شستن دست و صورت است.



جام جم آنلاين: پس از بازگشت از يك روز كاري سخت، آن هم در هواي آلوده شهر، يكي از اولين و ضروري ترين كارهايي كه براي رفع خستگي از جسممان انجام مي دهيم، شستن دست و صورت است.

شستن صورت با صابوني كه در حين داشتن رايحه اي خوش، در كنار پاك كنندگي اثرات مطلوبي را بر پوست به جا مي گذارد، اما آيا صابوني را كه خريداري كرده ايد، مناسب و سازگار با پوست شماست يا خير؟ آيا حاوي تركيبات و افزودني هاي گياهي است يا شيميايي؟ و خلاصه آن كه تا چه اندازه به تناسب نوع صابون مصرفي با پوست خود اهميت و توجه نشان مي دهيد؟

متخصصان پوست تاكيد مي كنند كه شناخت نوع پوست هر شخص به او كمك مي كند تا صابوني متناسب با پوست خود را براي شست و شو بخصوص شست و شوي صورت انتخاب كند، اما دكتور مسعود داوودي، متخصص پوست و مو در گفت و گو با جام جم ضمن تاكيد بر اين كه شست و شوي روزانه صورت با صابون جزو ضرورت هاي زندگي همه افراد نيست، مي گويد: برخي از كساني كه پوست خشك دارند هرگز نبايد پوست صورت شان را بيش از يك بار در روز بشويند و حتي در برخي موارد، شست و شوي روزانه صورت با صابون نيز براي اين افراد نياز نيست. برعكس در افراد داراي پوست چرب، حداقل دو بار شست و شوي روزانه صورت با صابون توصيه مي شود.

همه مي دانند كه صابون خاصيت قليايي دارد، يعني تميزكندگي صابون از اين خاصيتش نشأت مي گيرد، اما پاك شدن آلودگي هاي جذب شده به پوست از طريق صابون به از دست رفتن چربي پوست منجر مي شود به اين معنا كه اگر ميزان كم چربي روي پوست وجود داشته باشد با شست و شو كاملا از بين رفته و پوست را با خشكي و كم آبي مواجه مي كند.

پوستتان را چقدر مي شناسيد؟

واقعيت اين است كه بسياري از ما دقيقا نوع پوستمان را نمي شناسيم و نمي توانيم بر اين اساس صابون يا شوينده مناسب و سازگار با پوست خود را انتخاب كنيم، به همين دليل متخصصان پوست بر ضرورت شناخت نشانه هاي اوليه و اصلي تشخيصي نوع پوست كه مي تواند، خشك، چرب، معمولي يا مختلط باشد، تاكيد مي كنند.

دكتور داوودي با اشاره به اين نشانه هاي تشخيصي مي گويد: كساني كه پس از شستن صورت يا استحمام احساس كشيديگي، خشكي و ترك خوردن پوست را دارند و حتي پوست شان با پوسته ريزي هاي پراكنده مواجه است، داراي پوست خشك و حساس هستند، اما برعكس افراي كه حتي پس از استحمام احساس مي كنند كه هنوز صورت شان تميز نشده است و همچنان سنگيني چربي را روي آن احساس مي كنند يا اين كه پوست شان در بيشتر مواقع براق است، داراي پوست چرب هستند.

اين متخصص پوست ادامه مي دهد: مسلما اگر از آن دسته افراي هستيد كه با شست و شوي مكرر پوست احساس خشكي يا استفاده نکردن از شوينده ها احساس چرب شدن و سنگيني روي پوست مي كنيد، داراي پوست معمولي هستيد، اما اگر پوستتان در مركز صورت چرب و در حاشيه ها و مناطق نزديك به رويش مو خشك است، پوستتان از نوع مختلط محسوب مي شود.

بهترين صابون ها

به گفته دكتور داوودي؛ اگر پوستي خشك داريد، يعني روي پوستتان به اندازه كافي چربي طبيعي پوست وجود ندارد. بهترين و سازگارترين نوع صابون براي شما صابون هاي ملايم و آبرسان همچون صابون هاي كرم دار و گليسرين است. گليسرين موجود در تركيب صابون رطوبت مورد نياز پوست را تامين كرده و احساس خشكي و كشيديگي پوست را رفع مي كند. پس افراد داراي پوست خشك هرگز نبايد از صابون هاي سخت كه حاوي انبوهي از مواد معدني و شيميايي است، استفاده كنند.

متخصصان پوست معتقدند که افرادی که پوست چرب دارند یعنی پوستشان بیش از حد چربی طبیعی تولید می‌کند، بیشتر مستعد آکنه یا جوش هستند. این افراد می‌توانند از صابون‌های مخلوط با داروهای ضد آکنه و ضد میکروب یا صابون‌های آنتی باکتریال استفاده کنند. صابون‌های دارویی ضد آکنه حتی برای افرادی که پوستشان مستعد آکنه است نیز مفید است؛ اما مصرف آن بیش از دو بار در روز توصیه نمی‌شود؛ همین‌طور افرادی که زیاد عرق می‌کنند و از بوی نامطبوع آن رنج می‌برند، می‌توانند از صابون‌های محتوی ضد عرق یا دئودورانت استفاده کنند.

دکتر داوودی با اشاره به اولویت داشتن مواد شبه صابونی چون ژل و محلول‌های شست‌وشوی صورت بر صابون‌ها می‌گوید: افرادی که دارای پوست آسیب‌پذیرتری نسبت به دیگران هستند چون کودکان و کهنسالان یا کسانی که بواسطه بیماری یا لیزر درمانی پوست حساسی پیدا کرده‌اند نیز تا آنجا که ممکن است نباید از صابون برای شست‌وشو استفاده کنند و در وهله نخست بهتر است که ژل‌های شست‌وشو را جایگزین صابون کنند و در صورتی که ناگزیر به استفاده از صابون بودند، فقط از صابون‌های کرم‌دار استفاده کنند، اما صابون‌های عطری به دلیل خاصیت تحریک‌کنندگی پوست، بخصوص در افرادی که پوست حساس دارند یا زمینه ابتلا به آلرژی را دارند، هرگز توصیه نمی‌شود.

صابون، صابون است

این روزها داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها پر است از صابون‌های مختلف با انواع افزودنی‌های گیاهی و غنی شده با انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی گرفته شده از میوه و سبزیجات، اما جالب است بدانید که با وجود تبلیغات صورت گرفته مبنی بر اثر بخشی هر کدام از این نوع صابون‌ها برای ممانعت از چین و چروک‌های پوستی، حفظ رطوبت و نرمی طبیعی و کمک به جوان‌سازی پوست، متخصصان پوست معتقد هستند که ویتامین‌ها و املاح از طریق هیچ صابونی جذب پوست نمی‌شود و ملاک انتخاب صابون برای شست‌وشوی صورت تنها باید نوع پوست و سازگاری آن با صابون انتخابی باشد و نه افزودنی‌هایی که روی آن تبلیغ می‌شود.

پونه شیرازی - گروه سلامت