

شب‌ها هم از پوستتان مراقبت کنید



کرم‌ها و محصولات مختلفی در بازار وجود دارد که می‌گویند استفاده از آنها برای حفظ سلامت و شادابی پوست موثر است و با توجه به اهمیت داشتن پوستی جوان و زیبا، خیلی‌ها هم از این فرآورده‌ها استفاده می‌کنند.

کرم‌ها و محصولات مختلفی در بازار وجود دارد که می‌گویند استفاده از آنها برای حفظ سلامت و شادابی پوست موثر است و با توجه به اهمیت داشتن پوستی جوان و زیبا، خیلی‌ها هم از این فرآورده‌ها استفاده می‌کنند. **جام جم سرا:** در صورتی که به غیر از استفاده از این محصولات، متخصصان پوست می‌گویند کارهای دیگری هم باید برای حفظ سلامت و زیبایی پوست انجام شود که متأسفانه اغلب افراد از آن بی‌خبرند یا توجهی به آن نمی‌کنند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در این باره مطرح می‌شود، مراقب از پوست هنگام خواب و در طول شب است. البته منظورمان فقط استفاده کردن از کرم‌های مخصوص شب نیست، بلکه روش‌های ساده‌تر و شاید موثرتری در این مورد وجود دارد که می‌توان از آنها هم کمک گرفت.

پوستتان را بشوید

از صبح تا شب، آلودگی‌های مختلفی روی پوست‌مان می‌نشیند و علاوه بر آلودگی‌های محیطی، لوازم آرایشی، کرم‌ها و محصولات دیگری که در طول روز استفاده می‌کنیم هم روی پوست باقی می‌ماند. برای همین به نظر می‌رسد حتما پیش از خواب باید صورت را شست، اما آیا واقعا بهترین زمان برای پاکسازی و شست‌وشوی پوست، شب‌ها پیش از خواب است؟ دکتر زهره نیکبخت در گفت‌وگو با جام‌جم به این پرسش چنین پاسخ می‌دهد: براساس نوع پوست‌تان باید آن را شست‌وشو دهید و این کار در هر زمانی از شبانه‌روز می‌تواند انجام شود. بنابراین صبح، ظهر یا شب با توجه به نوع پوست باید نسبت به پاکسازی و شست‌وشوی آن اقدام کنید، اما حتما شب‌ها و پیش از خواب باید با استفاده از محصولات پاک‌کننده، آرایش و آلودگی‌ها را از صورت پاک کنید.

این متخصص بیماری‌های پوست و مو می‌گوید: معمولا کسانی که پوست چرب دارند، حداقل روزی یکبار باید پوست صورت‌شان را بشویند تا چربی‌ها با تجمع در منافذ پوست، باعث ایجاد آکنه و دیگر مشکلات پوستی نشود. برای پوست‌های خیلی خشک هم بهترین زمان شست‌وشوی صورت هنگام استحمام است. بنابراین افراد می‌توانند زمانی که حمام می‌کنند، با استفاده از صابون مخصوص پوست خشک یا عبور شامپو از روی صورت، کار شست‌وشوی پوست را انجام دهند. کسانی که پوست‌شان نرمال است هم باتوجه به نیازشان و شرایطی که در طول روز دارند، باید پوست صورت را بشویند. وی می‌افزاید: نیازی که در اینجا مطرح می‌شود به شرایط فرد در طول روز بستگی دارد؛ به این معنی که میزان آلودگی هوا و نوع کار شخص می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

بهترین ماده شست‌وشو دهنده

حالا که معلوم شد، پوست صورت باید شسته شود این پرسش پیش می‌آید که بهترین ماده شست‌وشو دهنده چیست؟ آیا با صابون‌های معمولی می‌توان صورت را شست یا حتما باید از محصولات خاصی استفاده کرد؟ آن‌طور که دکتر نیکبخت می‌گوید شست‌وشوی پوست باید با استفاده از صابون‌های مخصوص، ژل یا شوینده‌های مناسب پوست انجام شود که فرد یا خودش باید ماده شست‌وشو دهنده را انتخاب کند یا از پزشک بپرسد با توجه به نوع پوستش چه شوینده‌ای را استفاده کند. این متخصص پوست و مو در ادامه یادآور می‌شود: کسانی که پوست خشکی دارند بهتر است از شوینده‌های فاقد صابون استفاده کنند تا پوست‌شان خشک‌تر نشود.

قبل از خواب، آرایش‌تان را پاک کنید

خانم‌ها معمولا در طول روز از مواد آرایشی استفاده می‌کنند و شب‌ها هم فقط پوست صورت‌شان را با صابون می‌شویند. این کار اما نمی‌تواند آرایش صورت را پاک کند و فقط کار شست‌وشو را انجام می‌دهد. بر همین اساس دکتر نیکبخت توصیه می‌کند با استفاده از شوینده‌های مناسب و پاک‌کننده‌های مخصوص صورت و دور چشم، آرایش را قبل از خواب پاک کنید.

این متخصص پوست و مو به عوارض ناشی از باقی ماندن آرایش روی پوست اشاره می‌کند و می‌گوید: پیش از خواب، حتما باید آرایش‌تان را به طور کامل پاک کنید چون باقی ماندن آرایش روی صورت می‌تواند در طولانی‌مدت موجب بروز مشکلات پوستی شود. البته متأسفانه اغلب افراد وقتی پوست‌شان را می‌شویند، دیگر به فکر پاک کردن آرایش نیستند در حالی که شست‌وشوی صورت نمی‌تواند آرایش را پاک کند.

به گفته وی، برای پاک کردن آرایش از روی صورت حتما باید ابتدا با استفاده از پاک‌کننده‌های مناسب، آرایش را پاک کنید و بعد کار شست‌وشوی صورت را انجام دهید.

البته وی توصیه می‌کند از کرم‌های معمولی برای پاک کردن آرایش استفاده نکنید و مایع پاک‌کننده را هم روی دستمال کاغذی یا پنبه نریزید چون این کار باعث می‌شود حجم زیادی از محصول بیهوده از بین برود. به جای این کار، خوب است فقط چند قطره از پاک‌کننده‌های آرایشی را روی پدهای مخصوص بریزید و کار پاک کردن آرایش را انجام دهید.

طاقباز بخوابید تا پوستتان سالم بماند

دوست دارید روی صورتتان بخوابید و پوست صورت را رو به بالش قرار می‌دهید؟ اگر چنین عادتی دارید، باید به فکر تغییرش باشید چون دکتر نیکبخت می‌گوید خوابیدن روی صورت، سلامت و شادابی پوست را از بین می‌برد. این پزشک متخصص توصیه می‌کند برای داشتن پوستی سالم و جوان، طاقباز بخوابید و اگر نمی‌توانید حداقل روی پهلوها بخوابید و هرگز به صورت فشار نیاورید چون این کار باعث افزایش چین و چروک صورت در طولانی‌مدت خواهد شد. وی می‌افزاید: در صورتی که صورتتان روی بالش قرار بگیرد، تنفس هم دچار مشکل و نامنظم خواهد شد و علاوه بر این، به قفسه سینه هم فشار وارد می‌شود. برای همین هم می‌گویند طاقباز، بهترین حالت خوابیدن است.

کرم‌های مخصوص شب

کم نیستند کسانی که از کرم‌های شب برای پوست صورت یا دور چشم‌شان استفاده می‌کنند. البته دکتر نیکبخت می‌گوید استفاده از این محصولات می‌تواند در حفظ سلامت پوست موثر باشد، اما به شرطی که هم محصول مورد استفاده معتبر باشد و هم به طور صحیح استفاده شود. وی می‌افزاید: در چنین شرایطی، استفاده از این محصولات پوست را نرم و لطیف می‌کند، آن را مرطوب نگه می‌دارد و به سلامت و شادابی پوست هم کمک می‌کند. آن طور که این متخصص پوست و مو می‌گوید: اگر شب‌ها بعد از پاک کردن صورت، از کرم دور چشم و کرم نگهداری گردن و صورت استفاده کنید، در حفظ سلامت پوستتان موثر است. (نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت)