



این کد را اسکن کنید و ادامه مطلب را بخوانید.



۴ تصویر نادرست رایج درباره پیری پوست

این روزها بسیاری از محصولات مراقبت از پوست به شما جوانی دوباره پوست را نوید می دهند، اما جهان محصولات ضد پیری می تواند واقعا پیچیده باشد و در نتیجه مملو از شایعات و اطلاعات نادرست. مورد از رایج ترین و متداول ترین تصورات نادرست درباره پیری زودرس پوست را بررسی کرده ایم که با اسکن کد روبه روی می توانید از آنها اطلاع پیدا کنید.



این کد را اسکن کنید و ادامه مطلب را بخوانید.



روغن های گیاهی موجب سفیدی پوست می شوند؟

بسیاری از روغن های گیاهی با از بین بردن لکه ها، موجب شفافیت و سفیدی بیشتر پوست می شوند. ساختار این روغن ها به نحوی است که پس از جذب توسط پوست، باعث کمرنگ تر شدن مشکلات پوستی می شوند. مخصوصا آن دسته روغن هایی که سرشار از ویتامین A و ویتامین C و اسید لینولئیک هستند، اثرات بسیار مثبتی در روشن شدن پوست صورت دارند.



دکتر امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو در گفت و گو با تندرستی

دروغ های زیر پوستی معجزه ای در کار نیست

انتخاب ضد آفتاب مناسب با نظر پزشک

دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو در مورد ضد آفتاب ها می گوید که شاید گاهی اوقات لازم باشد برای انتخاب ضد آفتاب مناسب به متخصص خود چندین ضد آفتاب را امتحان کنیم تا در نهایت به محصولی کاملا سازگار با پوست خود برسیم. بنابراین برای رسیدن به انتخاب درست و دقیق توصیه می شود خودتان با توصیه به تنجو بزرگوار و حتی ویزیتور داروخانه ها، چنین کار مهمی را دیگر ندهید و حتما با نظر پزشک متخصص، ضد آفتاب یا متخصص محصولی متناسب با نوع پوست، سن و شرایط خاص هر فرد را به او پیشنهاد خواهد داد.

گوشه و کنار سایت ها، شبکه های اجتماعی مجازی و برنامه های ماهواره ای پر شده است از بزرگنمایی ها و تبلیغات اغواکننده ای که نوید رسیدن به پوستی صاف و شفاف در کوتاه مدت را می دهند. این در حالی است که در فرآورده های آرایشی چیزی به نام معجزه وجود ندارد. به گفته پزشکان و متخصصان پوست و مو زیبایی، ممکن نیست تنها با مصرف یک کرم یک شبه چین و چروک های پوست از بین بروند و لکه ها محو شوند. به هر روی، باید راهی وجود داشته باشد تا بتوان برای محافظت از پوست خود با آگاهی دست به انتخاب درست زد. به همین سبب در این باره با دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت و گو کرده ایم که در ادامه می خوانید.

کرم های ضد چروک و واقعا پوست را صاف می کنند؟

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره بزرگنمایی ها و تبلیغات غیر واقعی شبکه های مختلف ماهواره ای و صفحات پزشکی اینستاگرامی می گوید: خیلی از شرکت های تولید کننده، تبلیغات

بازار داغ خدمات و محصولات پوستی

دکتر امیر هوشنگ احسانی با بیان اینکه تمایل به خدمات زیبایی در دنیا به شدت رو به افزایش است و این موضوع فقط مربوط به ایران نیست، می گوید: زمانی در ایران از هر صدها نفر یک نفر عمل بینی انجام می داد، اما در حال حاضر جراحی های زیبایی بسیار گسترده تر شده اند و شاید بتوان گفت از هر بیست نفر، یک نفر حداقل یک بار بوتاکس، فیلر یا سایر خدمات زیبایی را انجام داده است. این متخصص پوست و مو در ادامه با بیان اینکه توجه به خدمات زیبایی را می توان به آبخش تقسیم کرد، می افزاید: یک بخش مربوط به کارهای مداخله ای است؛ مانند تزریق ژل، چربی، فیلر، بوتاکس و انجام لیزرها و جوان سازی و بخش دیگر هم مربوط به عرضه محصولات زیبایی، آرایشی و بهداشتی است؛ مانند کرم ها، پمادها و به طور کلی محصولاتی که می توانند در جوان سازی و شادابی پوست مؤثر واقع شوند.

گول تبلیغات خوش آب و رنگ را نخورید

این متخصص پوست با تأکید بر اینکه تبلیغات مسموم همیشه در همه حیطه ها به خصوص پوست، مو و زیبایی وجود دارند، اضافه می کند: به هیچ وجه نباید گول تبلیغات خوش آب و رنگ در فضای مجازی و شبکه های غیر متخصص را خورد. در حال حاضر تبلیغات برای ارائه خدمات مو هم بسیار زیاد است. افراد زیادی هستند که حاضرند برای اینکه موهایشان حفظ شود چندین میلیون تومان هزینه کنند و گاهی حتی چندین برابر هزینه کاشت مو را هم می پردازند اما نتیجه ای نمی گیرند. او ادامه می دهد: افرادی هم هستند که با هدف سودجویی به این حوزه وارد می شوند و محصولی را تبلیغ می کنند و به مصرف کننده می فروشند که هیچ جنبه درمانی و دارویی ندارند. در بسیاری مواقع هم پس از یک مدت کوتاه و پس از فروش محصول، هیچ نام و نشانی از آنها باقی نمی ماند.

مشکلات پوست و مو یک شبه بهبود نمی یابند

این متخصص پوست و مو می گوید: در سال های اخیر شاهد تبلیغات زیادی در زمینه های آرایشی، بهداشتی و زیبایی بوده ایم. اما توجه داشته باشید اگر به دنبال کرم، محلول و مکمل های مناسب و اثربخش برای پوست یا مو هستید بهتر است به جای تحت تأثیر تبلیغات قرار گرفتن حتما با متخصص پوست و مو مشورت کنید. دکتر امیر هوشنگ احسانی در ادامه تأکید می کند: فراموش نکنید که پروسه نتیجه گرفتن از محصولات مربوط به پوست و مو زمان بر است و اثربخشی آنها در کوتاه مدت امکان پذیر نیست. بنابراین برای گرفتن نتیجه بهتر، به جای انتخاب های خوش آب و رنگ، درست و اصولی و زیر نظر متخصص تصمیم بگیرید.



پزشکی

دلایل چروک شدن پوست قبل از پیری



دکتر خلیل صدقات پیشه متخصص پوست، مو و زیبایی

پوست بزرگ ترین اندام بیرونی بدن است که از پایه های مختلفی تشکیل شده و از پایین ترین پایه آن که پایه «زاینده» نام دارد، سلول جدید ساخته می شود؛ یعنی به تدریج بالا می آید و در نهایت هم می میرد و از بین می رود. این چرخه در طول عمر انسان دائم تکرار خواهد شد.

پوست وظایف زیادی بر عهده دارد؛ از محافظت بدن در برابر ورود میکروب ها و عوامل مضر گرفته تا گرم نگه داشتن، ایجاد ایمنی، زیبایی و تنظیم حرارت بدن. بنابراین هرگونه آسیب به آن سلامت بدن را هم به خطر می اندازد.

در پوست انسان تعدادی سلول به نام ملانوسیت وجود دارد که رنگ تولید می کنند و وظیفه دفاعی به ویژه در برابر تابش نور خورشید و اشعه های مختلف آن را هم بر عهده دارند. اگر از پوست در برابر تابش خورشید محافظت نشود، تغییرات در سطح پوست مانند چین و چروک و حتی تغییرات بدخیم به خصوص در پوست های سفید بیشتر از روند طبیعی بدن می شود.

با گذشت زمان، پوست خاصیت ارتجاعی و چربی خود را از دست می دهد و با توجه به اینکه چربی کمتری هم تولید می کند، چین و چروک آن بیشتر و همچنین دچار افتادگی می شود.

علاوه بر افزایش سن، قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز برای پوست مضر است. چون اشعه های UVA و UVB الیاف کلاژن و الاستین را می شکنند و باعث ایجاد چین و چروک می شوند. البته ژنتیک هم می تواند بر تولید کلاژن و الاستین در پوست تأثیر بگذارد.

آلودگی های شهری، استعمال دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود آن هم می تواند پوست را از مواد مغذی و اکسیژن محروم کند و باعث تجزیه رادیکال های آزاد، اجزای سازنده پوست شود.

رژیم های غذایی حاوی غذاهای التهاب زا و کمبود اسیدهای چرب امگا نیز طراوت و شادابی پوست را از بین می برند و مانع مقابله با چین و چروک های آن می شوند.