

برای پوست شما کدام ضد آفتاب مناسب است؟

هکته برای انتخاب بهترین کرم ضد آفتاب

پوست معمولی (نرمال)

روی پوست معمولی نه خشکی احساس می‌شود و نه چربی. در واقع پوست معمولی نه خشک است و نه چرب. افراد با پوست نرمال دارای بافت پوستی منظم، صاف، منافذ پوستی بسته، بدون نقص و جوش و ظاهری تمیز و نرم هستند. پوست نرمال معمولاً چربی و رطوبت تنظیم شده‌ای دارد و نیاز به مراقبت‌های ویژه خاصی ندارد.
 بهترین کرم ضد آفتاب برای پوست‌های معمولی آنهایی هستند که فاقد چربی و یا دارای چربی کمی باشند و درجه SPF ۳۰ تا ۵۰ داشته باشند تا بتوانند پوست را از اشعه‌های مضر آفتاب محافظت کنند.

علائم پوست نرمال

نه چرب است و نه خشک + صاف و یکدست + دارای منافذ ریز + دارای قابلیت کشسانی

پوست خشک

منظور از پوست خشک، پوستی است که چربی بسیار کمی دارد و در واقع غده‌های چربی زیر پوست بسیار کم ترشح می‌شوند و معمولاً رطوبت کافی نیز ندارد.
 برای پوست خشک به دنبال یک محصول دو در یک باشید: مرطوب کننده حاوی SPF، یا ضد آفتابی که بر چسب مرطوب کننده یا آبرسان دارد. محصولی را انتخاب کنید که پوست را آبرسانی و از دهیدراته شدن آن جلوگیری کند. کرم‌هایی که حاوی آلتوتوین بوده و از بروز قرمزی صورت جلوگیری کنند و یا محافظت کردن از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد از پیری زودرس نیز جلوگیری و به لطافت و جوان سازی پوست کمک کنند.

علائم پوست خشک

+ پوسته پوسته شدن + خشک و گاهی قرمزی پوست + احساس کشیدگی پوست

پوست حساس (تقریباً چرب)

پوست حساس که به آن پوست تحریک پذیر نیز می‌گویند، پوستی دارای لکه‌های قرمز رنگ و ملتهب است. به عوامل محیطی مثل نور خورشید بسیار حساس است و سریعاً از خود علائمی مثل قرمزی یا سوزش نشان می‌دهد.
 برای افراد مبتلا به «آکنه روزاسه» نوعی بیماری مشابه آکنه دوران بزرگسالی (قرمزی مزمن پوست صورت) یا هر کسی که مستعد حساسیت یا تحریک پوستی است، کرم‌های ضد آفتاب معدنی بهترین گزینه هستند. این نوع کرم‌ها حاوی ترکیبات تسکین دهنده و محافظ اکسیدروی پادی اکسید تیتانیوم هستند.
 به دنبال محصولی باشید که عاری از عطر و آلرژن‌های رایج باشد، زیرا از کیبای غیرفعال در بسیاری از کرم‌های ضد آفتاب می‌توانند باعث واکنش‌های پوستی شوند.

علائم پوست حساس

+ لکه‌های قرمز یا تیره کوچک
 + قرمزی پوست
 + احساس خارش
 + التهاب پوست
 + حساس به عوامل محیطی مثل گرما

پوست مختلط (ترکیبی)

پوست مختلط یا پوست ترکیبی برخلاف پوست نرمال، هم چرب است و هم خشک. ضد آفتاب مخصوص پوست مختلط باید با نواحی خشک و چرب صورت سازگار باشد و باعث تشدید خشکی و یا ایجاد آکنه در نواحی چرب صورت نشود. مهم‌ترین ویژگی ضد آفتاب مناسب پوست مختلط داشتن فرمولاسیون آبرسان و فاقد چربی است تا برای نواحی خشک و چرب صورت قابل استفاده باشد.

علائم پوست مختلط

+ مستعد جوش چرکی و سرسیاه + چربی ناحیه پیشانی، بینی و چانه + خشکی در ناحیه گونه و شقیقه

تابش

نور خورشید تا اندازه‌ای برای پوست صورت و بدن مفید است که میزان کافی ویتامین D بدن را تامین کند و آسیبی به پوست نرساند و فراد در معرض ابتلا به سرطان مستقیم آفتاب قرار می‌تواند هر روز مدت مشخصی را زیر نور مستقیم آفتاب حضور یافت. اما برای همین مدت نیز توصیه به استفاده از کرم ضد آفتاب و انواع لوسیون برای پیشگیری از سرطان شده است. در طول تابستان، اشعه مضر ماوراء بنفش خورشید که پوست را می‌سوزاند، بیش از همه فصول سال به بدن می‌تابد و این زمان مهمی برای محافظت از پوست شماست. این مطلب راهنمایی‌ای است برای انتخاب ضد آفتاب با توجه به انواع مختلف پوست.

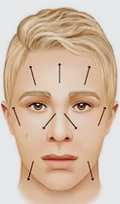
روش تشخیص نوع پوست

+ ابتدا صورت خود را با یک پاک کننده صورت ملایم کاملاً تمیز کنید و با چند ضربه بسیار آرام حوله خشک کنید.

+ صورت را برای ۳۰ دقیقه به حال خود بگذارید و در این مدت از هیچ کرم یا محصول دیگری استفاده نکنید و حتی به پوست خود دست هم نزنید.

+ پس از ۳۰ دقیقه اول پیشانی، بینی، گونه‌ها و چانه را با دقت نگاه کنید که آیا برق می‌زنند یا نه. ۳۰ دقیقه دیگر صبر کنید، حالا چه احساسی در قسمت‌های مختلف پوست دارید؟ خصوصاً هنگام خندیدن یا بالا دادن ابروها:

+ اگر احساس خشکی و کشیدگی می‌کنید پوست شما باید خشک باشد.



پوست خشک

+ اگر فقط بخش‌هایی مثل پیشانی، بینی و چانه شما خیلی براق هستند شما پوست ترکیبی دارید.



پوست مختلط

+ اگر نواحی مختلف پوست صورت شما کمتر براق هستند پوست معمولی دارید.



پوست معمولی

+ اگر گونه‌های شما نیز مانند قسمت‌های دیگر پوست براق هستند، شما پوست چرب دارید.



پوست چرب

علائم پوست چرب

+ براقی پوست
 + احساس روغن و چربی روی پوست
 + منافذ نسبتاً بزرگ (پوست پر تقالی)
 + مستعد جوش‌های چربی
 + مستعد جوش سرسیاه و زیر پوستی

