اصلاح رایج‌ترین باورهای نادرست درباره لیزردرمانی

پنج اشتباه لیزری

ترجمه: فاطمه افروغ

«اگر موهای زائد در ۳ جلسه لیزردرمانی ازبین‌رفتند، بهتر است دیگر درمان را ادامه ندهیم!» این یکی از رایج‌ترین باورهای نادرست درباه لیزردرمانی است که در ذهن بسیاری از افرادی که می‌خواهند برای رفع موهای زائد خود از لیزر استفاده کنند، وجود دارد. خیلی‌ها گمان می‌کنند اگر رشد موهای ناخواسته‌شان بعد از ۳-۲ جلسه لیزردرمانی متوقف شد، دیگر نیازی به ادامه درمان وجود ندارد. این در حالی است که در هر مرحله از لیزر، تنها فولیکول‌هایی که در فاز رشد قرار دارند، تحت‌تاثیر اشعه لیزر قرار می‌گیرند و از بین می‌روند. به عبارت ساده‌تر، زمانی که شما برای لیزر موهای زائد خود مراجعه می‌کنید، ممکن است برخی از موها در فاز استراحت باشند و لیزر هم کوچک‌ترین تاثیری روی آنها نگذارد. به این ترتیب، شما باید ۶-۴ جلسه درمان موهای زائد خود را با لیزر دنبال کنید تا در نهایت، تمام موهای در فاز رشد، با اشعه لیزر تماس پیدا کنند. البته در بهترین شرایط هم امکان رشد مجدد ۲۵ درصد موهای لیزرشده وجود خواهد داشت. با این مقدمه، نگاهی می‌اندازیم به رایج‌ترین باورهای نادرست درباره لیزر موهای زائد.

۱) لیزر برای پوست‌های تیره و موهای روشن مناسب نیست

زمانی که انجمن پوست آمریکا اعلام کرد افرادی با پوست‌های روشن و موهای تیره، بهترین گزینه برای انجام لیزر موهای زائد هستند، خیلی از افرادی که پوست‌های تیره یا موهای کرکی و روشنی داشتند، از انجام لیزر منصرف شدند. اما بهتر است این گروه از افراد بدانند نسل‌های ابتدایی دستگاه‌های لیزر موهای زائد، طول موج‌های کوتاهی داشتند و فقط فولیکول‌های تیره مو را تحت‌تاثیر قرار می‌دادند. به همین دلیل هم گاهی این دستگاه‌ها، رنگ پوست تیره را با فولیکول سیاه مواشتباه می‌گرفتند و با وارد کردن حرارت روی رنگدانه‌های پوست‌های تیره، سوختگی‌های شدیدی را برای برخی از طرفداران لیزر موهای زائد ایجاد می‌کردند. این در حالی است که این روزها، دستگاه‌های لیزری مانند دایود یا ndYAG و با طول موج‌های بالا به بازار آمده‌اند که عمق نفوذ بیشتری به پوست دارند و خطر سوختگی را برای تیره‌پوستان کمتر می‌کنند. ضمن اینکه دستگاه‌های شبه‌لیزر جدیدی مانند آی‌پی‌ال هم که در بازار وجود دارند، اثر خوبی در از بین بردن موهای روشن، سفید و کرکی خواهند داشت.

۲) لیزر موهای زائد در نواحی شکم و پهلو باعث ناباروری می‌شود

یکی از نادرست‌ترین باورهای رایج درباره لیزر موهای زائد، این است که این روش درمانی باعث آسیب رساندن به تخمدان‌ها و افزایش خطر ناباروری می‌شود. این در حالی است که عمق نفوذ اشعه این نوع لیزر داخل پوست، تنها تا حد ریشه یا فولیکول موهاست و اصلا اشعه به اندازه‌ای داخل بدن نفوذ نمی‌کند که به لایه دوم پوست هم برسد؛ چه برسد به اینکه بخواهد روی ارگان‌های داخلی مانند تخمدان‌ها، تاثیر منفی بگذارد و باعث ناباروری شود! بهتر است بدانید تاکنون هیچ تحقیقی در هیچ کجای دنیا نتوانسته این مساله را اثبات کند که لیزر موهای زائد می‌تواند باعث ناباروری شود یا اگر در دوران بارداری انجام شود، روی جنین تاثیر منفی بگذارد. به عبارت ساده‌تر، با اینکه توصیه به انجام ندادن هر نوع لیزری در دوران بارداری می‌شود اما ممنوعیتی برای لیزر موهای زائد در دوران بارداری وجود ندارد.

۳) لیزر موهای زائد باعث ضخیم شدن موهای کرکی می‌شود

تجربه برخی از افراد از لیزر موهای زائد به آنها نشان داده لیزر کردن موهای زائد می‌تواند باعث تیره و ضخیم شدن موهای کرکی شود. از این‌رو، چنین افرادی به دیگران توصیه می‌کنند دور لیزر موهای زائد را خط بکشند. این در حالی است که اگر شما تحت‌نظر یک متخصص یا تکنیسین حرفه‌ای و آشنا با دستگاه لیزری که استفاده می‌کند، این کار را انجام دهید، دچار چنین مشکلی نخواهید شد. به عبارت ساده‌تر، زمانی لیزر موهای زائد باعث ضخیم و تیره شدن موهای کرکی می‌شود که محدوده پوست برای انجام لیزر و طول موج مناسب برای تابش در نظر گرفته نشود. در این صورت، گرمای غیرطبیعی ایجادشده روی پوست بر موهای کرکی تاثیر می‌گذارد و آنها را تحریک به تیره و ضخیم‌تر شدن می‌کند. به همین دلیل هم توصیه متخصصان، همواره به انجام لیزر زیر نظر متخصصان پوست و در کلینیک‌های معتبر است.

۴) در تابستان نمی‌شود لیزر موهای زائد انجام داد

یکی از رایج‌ترین باورهای نادرست درباره لیزر موهای زائد، این است که در تابستان نمی‌شود لیزر کرد. ریشه این باور هم از آنجا آمده که بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ایجاد لک ناشی از تماس با نور آفتاب، از انجام لیزرهای جوان‌سازی یا پاکسازی پوست در فصل تابستان (به‌دلیل نازک کردن پوست) خودداری کنید اما لیزر موهای زائد، تاثیری در نازک شدن پوست ندارد و بنابراین، ممنوعیتی برای انجام آن در هیچ فصلی از سال هم وجود نخواهد داشت.

۵) لیزر موهای زائد دردناک است

لیزر به‌دلیل وارد کردن نور با سرعت بالا داخل بافت پوست برای سوزاندن ریشه موها، باعث ایجاد کمی درد و سوزش می‌شود اما این درد، قابل تحمل و بسیار زودگذر خواهد بود. برخی از افراد آستانه درد پایینی دارند و نمی‌توانند همین میزان اندک از درد را هم تحمل کنند. به همین دلیل هم استفاده از اسپری یا پمادهای بی‌حس‌کننده، حدود ۶۰-۴۵ دقیقه قبل از لیزر برای رفع درد ناشی از این کار بسیار موثر خواهد بود.

منبع: Mayoclinic

گیاهخواری و لیزر، کارد و پنیرند؟!

خیلی‌ها گمان می‌کنند رژیم غذایی تاثیری بر لیزر موهای زائد ندارد و گیاهخواران هم می‌توانند مانند افرادی که رژیم‌های غذایی معمولی دارند، موهای زائد خود را لیزر کنند. این در حالی است که انجمن متخصصان پوست آمریکا به گیاهخواران این کشور هشدار داده که قبل از لیزر موهای زائد، پزشک معالجشان را در جریان نوع رژیم گیاهخواری‌شان قرار دهند. گیاهخوارانی که حجم بالایی از خوراکی‌های حاوی بتاکاروتن مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین، کدو حلوایی و اسفناج را در برنامه غذایی خود دارند، به‌دلیل تاثیر این ترکیب غذایی بر رنگدانه‌های پوستشان، دارای پوست‌هایی کمی زردتر از حد معمول هستند. از این رو، تاثیر اشعه لیزر بر فولیکول موهای زائد آنها کمتر و شانس تحریک و سوختگی پوست ناحیه لیزرشده هم در آنها بیشتر خواهد بود. این افراد باید از دستگاه‌هایی با طول موج‌های بالاتر برای رفع موهای زائد خود کمک بگیرند.