

چرا و چطور از پوست اطراف چشم‌ها مراقبت کنیم؟

اندر فواید کرم دور چشم



دکتر حسین طباطبایی
متخصص پوست و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مراقبت از پوست صورت و حفظ جوانی یکی از دغدغه‌های همیشگی افراد به‌خصوص خانم‌هاست و به همین دلیل همواره در جستجوی راهکارهایی برای مقابله با علائم پیری هستند. در این زمینه پوست نازک اطراف چشم‌ها زودتر از بقیه قسمت‌های صورت دچار خطوط ریزی می‌شود که نخستین نشانه‌های پیری پوست را نشان می‌دهد. از همین رو لازم است اقدامات پیشگیرانه برای کاهش این حالت از سنین جوانی مورد توجه باشد.

ضرورت کرم‌های دور چشم

در واقع بدن انسان تا ۲۵ سالگی به دلیل ترشح هورمون‌های جنسی قدرت کلاژن‌سازی دارد و در نتیجه پوست شاداب و جوان است، اما پس از این سن به‌تدریج چنین توانایی‌ای کاهش می‌یابد زیرا ترشح هورمون‌های جنسی نیز از مقدار حداکثری رو به تحلیل می‌رود. زمانی که کلاژن و از طرفی الاستین پوست کم می‌شوند، کم‌کم چین‌وچروک‌های پوستی ظاهر خواهند شد. این علائم پس از ۳۵ سالگی به وضوح دیده می‌شوند اما آغاز فرایند آنها از چندسال پیش و حدود ۲۵سالگی اتفاق می‌افتد. این مساله به‌خصوص در خانم‌ها ملموس‌تر است زیرا پوست آقایان به دلیل ترشح هورمون آندروژن (هورمون مردانه) قدرت کلاژن‌سازی را بیشتر حفظ می‌کند و به همین دلیل پوست آقایان ضخامت بیشتری دارد. به باور عامیانه آقایان دیرتر دچار پیری پوست می‌شوند. این موضوع از منظر علمی نیز تایید می‌شود.

کرم‌های مخصوص اطراف چشم محصولات موثری برای پیشگیری از بروز چین‌وچروک‌های پوستی است که به خانم‌ها توصیه می‌شود از ۲۵ تا ۳۰ سالگی، کرم متناسب با پوست را انتخاب و استفاده کنند تا روند بروز چین‌وچروک‌ها آهسته‌تر شود. البته باید خاطر نشان کرد این نوع کرم‌ها جنبه درمانی ندارند و نمی‌توانند چروک‌های پوستی را رفع کنند، بلکه استفاده به‌موقع، یک راهکار پیشگیرانه قابل‌قبول است.

مرطوب‌کننده را فراموش نکنید!

استفاده از کرم مرطوب‌کننده یکی از توصیه‌های همیشگی حفظ سلامت و شادابی پوست است. درواقع حیات پوست به مقدار کافی رطوبت

تیرگی و پف‌آلودگی پلک‌ها نیز تنها تاثیر پیشگیرانه دارد و می‌تواند سرعت چنین روندی را کاهش دهد. تشخیص علت اصلی زمینه‌ای و رفع آن مهم‌ترین و بهترین اقدام در جهت رفع چنین حالاتی خواهد بود.

انتخاب کرم مناسب

از آنجا که امروزه انواع کرم‌ها با ترکیبات متنوع و قیمت‌های نسبتاً گران در بازار به فروش می‌رسد، بهترین روش برای انتخاب کرم مناسب، مشورت با پزشک متخصص است. در تجویز کرم توسط پزشک، شرایط و عوامل مختلفی مانند سن، جنس، نوع پوست، زمینه بیماری‌ها، شغل، حساسیت و... بررسی می‌شود و می‌توان انواع تغییرات ناشی از مصرف محصول و عوارض احتمالی مانند حساسیت و... را با وی در میان گذاشت تا در صورت لزوم توصیه‌های دیگری ارائه شود. به‌عنوان مثال امروزه کرم‌های مخصوص اطراف چشم همراه با ترکیبات ضدآفتاب نیز وجود دارد که پزشک برای افرادی که به مدت طولانی در معرض نور خورشید هستند، توصیه می‌کند. این کرم‌ها علاوه بر کاهش زمینه چروک‌های پوستی می‌توانند به پیشگیری از تیرگی اطراف چشم‌ها هم کمک کنند.

در زمینه انتخاب کرم، توجه به کیفیت محصول بسیار اهمیت دارد و نتیجه‌بهتری خواهد داشت که مسلماً مشاوره با پزشک این انتخاب را تضمین می‌کند.

کرم مخصوص در سنین مختلف

حتماً شما هم کرم‌های اطراف چشم را برای سنین مختلف دیده‌اید. شاید به نظر برسد این تفاوت‌ها جنبه تبلیغاتی دارد اما در واقع کرم‌های اطراف چشم برای سنین مختلف، ساختار متفاوتی دارد.

همان‌طور که اشاره شد، با افزایش سن، ترشح هورمون‌های جنسی کاهش می‌یابد که زمینه‌ساز اصلی بروز چروک‌های پوستی است. از طرفی رطوبت پوست نیز به‌تدریج طی فعالیت‌های مختلف رو به تحلیل می‌رود. به همین دلیل در ساختار کرم‌های اطراف چشم مربوط به سنین میان‌سال، مقدار بیشتری از مواد مرطوب‌کننده وجود دارد تا کمبودهای پوستی را جبران کند و زمینه بروز چین‌وچروک‌ها را کاهش دهد.

در واقع کرم‌های مخصوص سنین مختلف با توجه به ویژگی‌های پوست افراد ساختار متفاوتی دارد که می‌تواند در کاهش سرعت بروز چروک‌های پوستی تاثیرگذار باشد. ■

می‌تواند به حیات پوست و پیشگیری از بروز چین‌وچروک‌ها کمک کند. البته باید اشاره کرد خشکی‌های معمولی پوست ناشی از عواملی که ذکر شد، با خشکی‌بیمارگونه مانند اگزما یا حساسیت به مواد آرایشی متفاوت است. در صورتی که خشکی از حد معمول بیشتر یا بدون سابقه قبلی بوده، توصیه می‌شود به پزشک متخصص مراجعه و سلامت پوست و احتمال بیماری‌های مرتبط بررسی شود.

وراثت؛ عامل مهم سلامت و زیبایی

ممکن است برخی افراد هرگز در طول عمر خود از کرم‌های اطراف چشم استفاده نکنند اما نسبت به همسالان خود ظاهری جوان‌تر و پوستی سالم‌تر داشته باشند. در این زمینه گرچه شیوه زندگی سالم اهمیت دارد، زمینه ژنتیک را نیز باید به‌عنوان یک عامل بسیار مهم در نظر داشت.

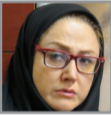
علاوه بر زمینه بروز چین‌وچروک‌های پوستی شرایطی مانند کدری و پف‌آلودگی اطراف چشم‌ها نیز مستثنی نیستند. گرچه عواملی مانند استرس شدید، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، خستگی و کم‌خوابی، تغذیه نامناسب، بیماری‌های مزمن داخلی، مواجهه طولانی با نور خورشید و... چنین مشکلاتی را تشدید می‌کند اما زمینه ژنتیک در افراد مختلف باعث می‌شود گاهی بسیار بارز شده و گاهی چندان واضح نباشد یا خیلی زود برطرف شود.

البته توصیه به استفاده از کرم‌های مخصوص اطراف چشم مانند چروک پوستی در مورد

بعضی افراد به‌طور ژنتیک ساختار پوستی چرب اما با مقدار کم رطوبت دارند. در این حالت شاید به نظر برسد استفاده از کرم نیاز نیست اما در واقع همچنان پوست از خشکی و کاهش رطوبت رنج می‌برد که لازم است از طریق کرم‌های مرطوب‌کننده بدون چربی، این نیاز

نیاز دارد که گاهی در اثر عوامل مختلفی مانند زمینه ژنتیک، نوشیدن ناکافی آب، شستشوی مکرر، استفاده از شوینده‌های نامناسب، مواجهه با نور خورشید، باد و... کاهش می‌یابد که از طریق استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده قابل‌جبران است.

توصیه‌های طبیعی کاهش و پیشگیری از چروک‌های اطراف چشم



دکتر لیلا شبیبی
متخصص طب ایرانی

کنار توصیه‌هایی مانند عدم مواجهه با نور خورشید، نوشیدن کافی آب و... که می‌تواند بر روند بروز چروک‌های پوستی صورت و اطراف چشم‌ها تاثیر بگذارد، برخی خوراکی‌ها و مواد طبیعی در دسترس می‌توانند در پیشگیری و کاهش زمینه بروز چین‌وچروک‌های پوستی موثر باشند. از جمله این مواد ژل رویال است که موجب کلاژن‌سازی پوست می‌شود. برای تاثیر این ماده می‌توان روزانه به اندازه یک عدس از ژل رویال را با کمی عسل در یک استکان آب ولرم مخلوط و به مدت ۱ ماه هر روز صبح در حال ناشتا میل کرد. این ترکیب علاوه بر چروک‌های چروک‌های دور چشم اینکه عصر و شب چند قطره روغن بادام شیرین را دور چشم‌ها بزنید. استفاده از دو ماسک هم در کاهش زمینه چروک‌های صورت موثر است؛ مقداری آرد جو را با کمی ماست مخلوط کنید تا به شکل خمیری ماست‌مانند دربیاید. سپس روی پوست صورت بزنید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید. همچنین می‌توانید عدس بوداده را با کمی ماست مخلوط کنید و به شکل خمیر شل روی تمام صورت به جز اطراف چشم‌ها بزنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. توصیه می‌شود پس از شستن صورت از ماسک‌ها، اگر پوستتان خشک است، صورتتان را با روغن گل سرخ مرطوب کنید و اگر پوست چربی دارید، روی صورت اسپری گلاب بزنید و اجازه دهید خشک شود. ■

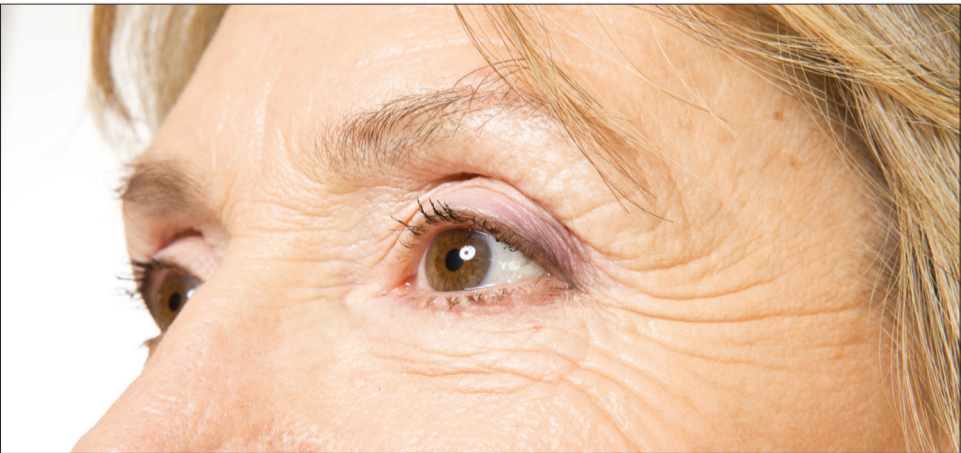
سلامت چشم‌ها را فراموش نکنید!



دکتر ضیاءالدین طباطبایی
متخصص چشم و استاد چشم‌پزشکی

از آنجا که ساختار کرم‌های تاثیرگذار بر پوست مانند کرم‌های اطراف چشم، مرطوب‌کننده و ضدآفتاب با انواع کرم پمادهای مختص چشم متفاوت است، تماس آنها با چشم می‌تواند مشکل‌ساز باشد. به‌طور کلی توصیه می‌شود کرم‌های پوستی در فاصله ابرو تا گوشه‌ها استفاده نشود اما با توجه به اینکه ماهیت کرم‌های اطراف چشم برای کمک به پیشگیری و کاهش چروک‌های اطراف چشم است، در استفاده از این محصولات باید مراقب بود که مطلقاً وارد چشم نشوند و حتی الامکان نزدیک به مژه‌ها استفاده نشود. در واقع تماس کرم با چشم می‌تواند زمینه‌ساز سوزش، خارش و قرمز شدن چشم شود که در صورت تکرار این تماس‌ها، عوارض نیز تشدید می‌شوند. البته هرچه pH کرم به pH چشم نزدیک باشد، محصول دارای مواد نگهدارنده کمتر و فرمولاسیون آن شبیه کرم‌های چشمی باشد، احتمال آسیب به سلول‌های سطحی چشم نیز کمتر می‌شود و زمینه حساسیت کاهش خواهد یافت. ■

۸ توصیه پیشگیرانه از چین‌وچروک اطراف چشم‌ها



ترجمه:
مریم‌سادات کلظمی

با اینکه مراقبت‌های پوست یکی از دغدغه‌های همیشگی خانم‌هاست، کنار استفاده از کرم‌های مناسب با شرایط مختلف، پاک‌سازی، شستشوی درست و... گاهی توجهی به پوست حساس

اطراف چشم‌ها نمی‌شود. بعضی افراد ذاتاً پوست شفاف و جوانی دارند اما رعایت برخی اصول ساده اما کاربردی می‌تواند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از بروز چروک‌های پوستی اطراف چشم داشته باشد و جوانی را برای مدت بیشتری حفظ کند.

۱. پوست را به آرامی ماساژ دهید

تجمع آب در غدد لنفاوی اطراف چشم‌ها ناشی از خستگی، استعمال دخانیات، مصرف الکل و... سبب تیرگی و تورم اطراف چشم می‌شود. برای رفع این مشکل ماساژ ملایم روزانه بسیار کمک‌کننده خواهد بود. کافی است به آرامی انگشت سیبانه را به حالت چرخشی از کنار بالای بینی به سمت ابروها و سپس پلک پایین را از گوشه چشم به سمت بیرون بکشید. به خاطر داشته باشید هرگز دست را محکم روی چشم نکشید زیرا پوست پلک و قسمت‌های اطراف چشم ۴ برابر نازک‌تر از پوست دیگر قسمت‌های صورت است و در صورت مالش شدید چشم‌ها، در واقع پوست مستقیم روی استخوان‌ها کشیده می‌شود و آسیب می‌بیند. همچنین هر روز صبح روی چشم‌ها کمپرس جای سرد را فراموش نکنید. مقدار جای باقی‌مانده در طول روز را در یخچال بگذارید و صبح‌ها پنبه‌ای را به آن آغشته کنید و روی چشم بگذارید و چند لحظه محکم چشم را ببندید. در موارد احساس خستگی چشم‌ها نیز تکه‌ای پنبه را به آب گرم آغشته کنید و روی پلک‌ها بگذارید و به آرامی کمی ماساژ دهید.

۲. مواد آرایشی را کاملاً از اطراف چشم پاک کنید

پاک نکردن مواد آرایشی بر سلامت پوست به‌خصوص نواحی حساس اطراف چشم تاثیر می‌گذارد. البته اگر مواد آرایشی با

شدت از روی پوست کشیده شود، می‌تواند سبب تحریک و ضعیف شدن پوست و در نتیجه چروک‌های پوستی شود. کشیدن ملایم تکه‌ای پنبه آغشته به روغن زیتون یا روغن بادام یکی از بهترین راهکارها برای تمیز شدن پوست است. برای پاک کردن ریمل نیز کمی صبورتر باشید و با آرامش بیشتری این کار را انجام دهید تا به مژه‌ها نیز آسیب نرسد. همچنین هرگز بدون پاک کردن مواد آرایشی نخوابید.

۳. کرم را به روش درست استفاده کنید

علاوه بر دقت در انتخاب کرم دور چشم، شیوه استفاده آن روی پوست نیز بسیار اهمیت دارد. حتی بهترین کرم‌ها هم اگر به سرعت و با شدت روی پوست کشیده شوند نه‌تنها نمی‌توانند تاثیر مطلوبی داشته باشند و سبب تحریک پوست می‌شوند، بلکه احتمال دارد با چشم نیز تماس پیدا کنند. بهترین روش،

۵. زیر ابرو را با موم اپیلاسیون نکنید

با اینکه امروزه استفاده از موم برای تمیز کردن موهای زائد بسیار کاربرد دارد، این راهکار برای پوست اطراف چشم‌ها و به‌خصوص زیر ابروها توصیه نمی‌شود زیرا به دلیل شدت جدا شدن موم، به پوست حساس آسیب می‌رساند. بند انداختن و استفاده از موچین به‌عنوان روش‌های سنتی‌تر همچنان در این مورد بهتر خواهد بود.

۶. خوب بخوابید

خواب کافی و باکیفیت علاوه بر اینکه بر سلامت عمومی بدن تاثیر عالی دارد می‌تواند به شکل مستقیم یکی از اصول مراقبت از پوست باشد. خواب باعث کاهش تیرگی‌های اطراف چشم، علائم خستگی و پیری زود هنگام اطراف چشم‌ها می‌شود.

۷. رطوبت‌رسانی روزانه را به خاطر داشته باشید

از ۳۰ سالگی، رطوبت‌رسانی به پوست حساس اطراف چشم از طریق ژل، کرم یا محلول حداقل یک بار در روز برای پیشگیری از بروز چین‌وچروک ضروری است. البته با توجه به نوع پوست و خصوصیات آن مانند تیرگی، پف‌آلودگی و خشکی پوست باید نوع مناسب را انتخاب کرد. به‌عنوان مثال، در صورت تیرگی‌های اطراف چشم می‌توان از محصولات دارای اسید ویتامین K استفاده کرد که مویرگ‌ها و بافت‌ها را تقویت می‌کند و با بهبود جریان خون مانع تجمع رنگدانه‌های تیره در سطح پوست می‌شود.

۸. یادتان باشد که...

نوشیدن فراوان آب به‌خصوص در هوای گرم، مصرف کافی میوه‌ها و سبزیجات، ورزش و دوری از استرس و دخانیات همواره به‌عنوان توصیه‌های سلامت پوست مطرح است که با گنجاندن آنها در شیوه زندگی می‌توان از جوانی به‌عنوان یکی از بهترین مواهب الهی بهره‌مند شد. ■