

جزوه آموزشی

آشنایی با پوست، مو و ناخن

و اصول مراقبتی



شبکه نفیس

زمستان ۱۳۹۸

آشنایی با ساختار پوست

پوست، عضو اصلی سیستم پوششی بدن می‌باشد. این عضو در کنار ناخن، مو و لایه مخاطی وظیفه پوشاندگی بدن را

برعهده دارند. وظیفه اصلی پوست محافظت بدن در برابر ورود

عوامل خطرزا می‌باشد. پوست بزرگترین عضو بدن انسان است

که از سه بخش روی پوست (اپیدرم)، لایه میانی (درم) و لایه

پایینی (هیپودرم) تشکیل شده.

به دلیل اینکه خارجی‌ترین عضو بدن پوست می‌باشد، بیشترین

صدمه محیطی به آن وارد می‌شود تا ارگان‌های داخلی بدن سالم

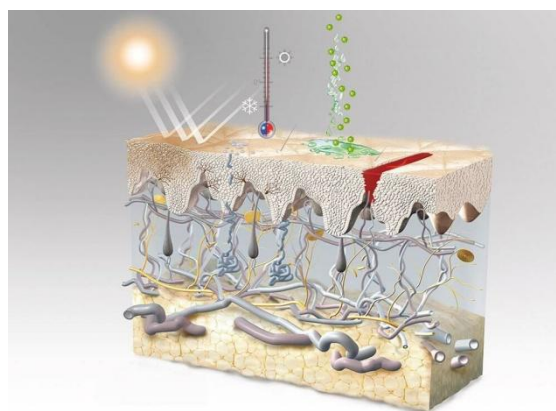
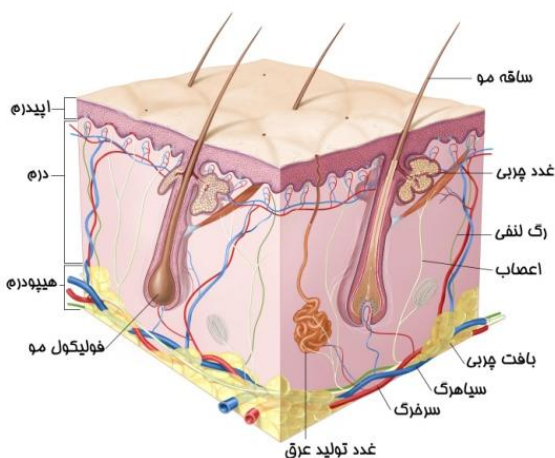
بمانند،

بنابراین طبیعی است که پوست بیشتر و قبل از سایر اندام تخریب

شده و فرسوده گردد. به همین دلیل، لازم است که اصول مراقبتی و

محافظتی از پوست خود را فرا گرفته و از این عضو مهم و موثر

حفاظت و مراقبت کنیم.



لایه اپیدرم

اپیدرم قسمت خارجی پوست بدن انسان است. قسمتی از پوست که دیده می‌شود، همان لایه اپیدرم می‌باشد. وظیفه

حفاظتی بافت پوست، بیشتر بر عهده لایه اپیدرم بوده و ظاهر آن، بیشترین اثر را در زیبایی دارد.

اپیدرم پوست را در مقابل خشک شدن، نفوذ مواد شیمیایی و مضر و میکروب‌ها حفاظت می‌کند. لایه اپیدرم بدون

عروق خونی می‌باشد و از طریق لایه‌های زیری تغذیه می‌شود.

اپیدرم، بافت پوششی سنگفرشی مطبق ساده شده‌ای است که ضخامت آن در پوست ضخیم به حدود یک میلی‌متر و در

پوست‌های نازک به یک دهم میلی‌متر می‌رسد. اپیدرم عمدتاً از سلول‌های شاخی شونده به نام کراتینوسیت و سه نوع

سلول دیگر به نام‌های ملانوسیت، سلول‌های مرکل و سلول‌های لانگرهانس تشکیل شده است.

اصلی‌ترین جزء لایه اپیدرم شامل پروتئین کراتین، سلول‌های کراتینوسیت، سلول‌های مرده و سلول‌های ملانوسیت

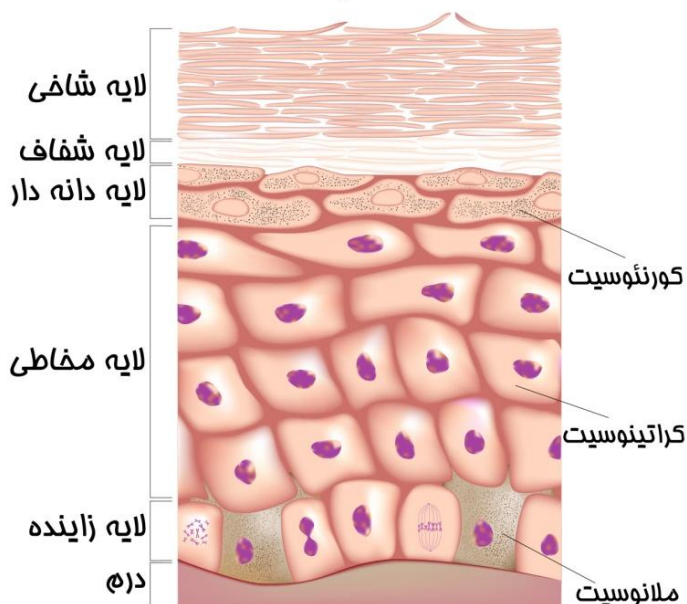
می‌باشد. کراتین یک پروتئین ساختاری است که توسط بدن انسان برای ایجاد اندام خارجی محکم بکار می‌رود (جنس

شاخ حیوانات، بدن سخت پوستان و ناخن و مو نیز از کراتین می‌باشد). در انسان، کراتین توسط سلول‌های کراتینوسیت



در لایه اپیدرم تولید می‌شود (پسوند سیت به معنی ساز می‌باشد، کراتینوسیت یعنی کراتین‌ساز). در پستانداران ناخن و مو از کراتین ساخته شده است. کراتین در آب نامحلول است و حالت ضدآب پوست به دلیل وجود کراتین می‌باشد.

ساختار اپیدرم



اپیدرم از ۵ لایه تشکیل گردیده است. در هر لحظه، هزاران سلول کراتینوسیت در پایین‌ترین لایه اپیدرم، که لایه زاینده (Stratum basale) نام دارد تولید می‌شوند. پس از آن، این سلول‌های سفر خود را به سمت بیرونی‌ترین لایه آغاز می‌کنند. در این مسیر که در لایه مخاطی قرار دارد، در درون خود کراتین تولید می‌کنند. سپس در لایه دانه‌دار این سلول‌ها می‌میرند و کراتین درون‌شان به بیرون ترشح پیدا می‌کند و در نهایت در لایه شاخی که بیرونی‌ترین لایه اپیدرم است، ترکیب کراتین، بقایای سلول‌های

مرده و سایر ترکیبات، یک لایه محکم محافظتی ایجاد می‌کند. در نهایت این سلول‌ها از پوست جدا می‌شوند. بطور متوسط در هر دقیقه ۳۰ هزار سلول مرده از پوست انسان جدا می‌شود.

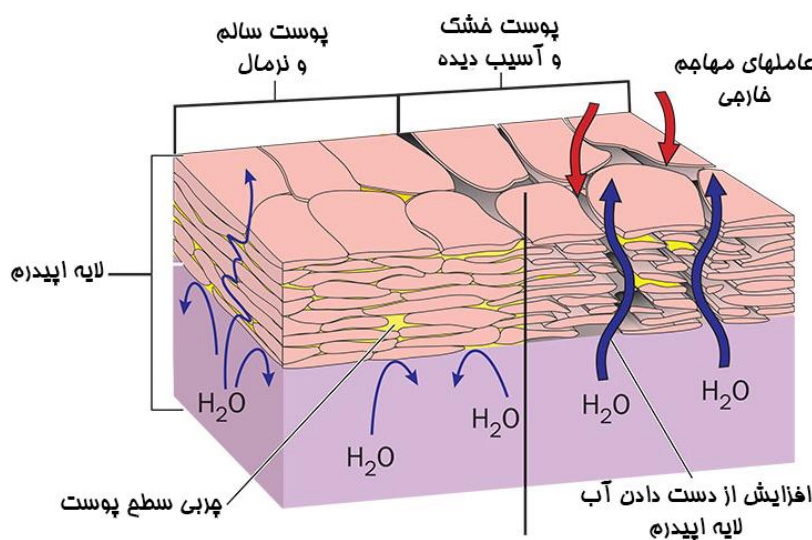
لایه شاخی (استراتوم کورنئوم Stratum corneum) به خارجی‌ترین لایه سطح روپوست گفته می‌شود. لایه‌ای که بطور مکانیکی در تماس مداوم با دنیای اطراف است و اجسام و اشیاء مختلف با آن اصطکاک ایجاد می‌کنند و مملو از کراتین و سلول‌های مرده است. شکل و ساختار این لایه، پوست را از عفونت، تبخیر سریع آب سطحی و آسیب‌های مداوم مکانیکی-شیمیایی در امان نگاه می‌دارد. واژه شاخی از آنجا آمده که پس از کشف کراتین در شاخ حیوانات توسط دانشمندان، وجود چنین حجم کراتین در بیرونی‌ترین لایه پوست باعث شد که اصطلاح لایه شاخی را همواره برای خود نگه دارد.

اصلی‌ترین فرآیندی که در لایه اپیدرم انجام می‌شود، تولید کراتینوسیت‌ها در لایه زاینده، توسط سلول‌های بنیادی و حرکت آنها به سمت لایه شاخی می‌باشد. در طی این مسیر که حدود ۲۸ روز طول می‌کشد، کراتینوسیت‌ها با کراتین پر شده و فسفولیپیدهای درون آنها به چربی طبیعی پوست تبدیل می‌شوند. سپس کراتینوسیت‌ها به سلول‌های مرده (کورئوسیت) تبدیل شده و محتویات آنها شامل کراتین و چربی‌ها خارج شده و جهت محافظت از پوست مورد استفاده قرار می‌گیرند.

وظایف اصلی لایه اپیدرم

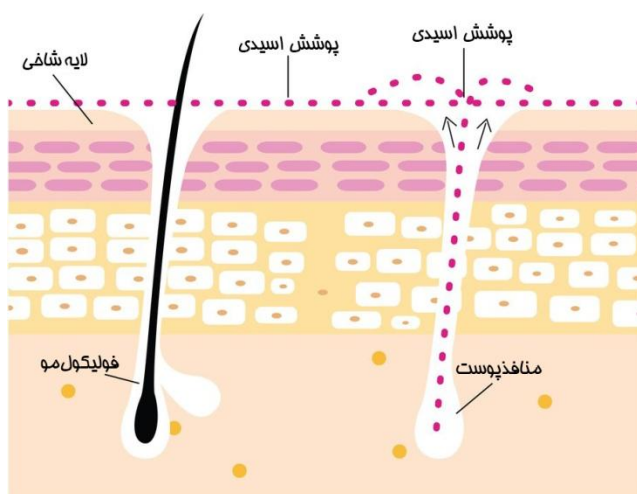
بطور کل، لایه اپیدرم سه وظیفه اصلی دارد. جلوگیری از تبخیر آب بدن، نفوذ میکروارگانیسم‌ها به داخل بدن و محافظت از بافت‌های داخلی در برابر اشعه‌های مضر خورشید.

با اینکه کراتین یک ترکیب ضدآب است، اما برای بقای خود و نگاه‌داری پیوستگی نیازمند رطوبت می‌باشد. این رطوبت بصورت ممتد از طریق لایه درم به اپیدرم منتقل می‌شود و همین امر باعث می‌شود که لایه اپیدرم خشک و شکننده نباشد. به عمل آبرسانی که در پوست انجام می‌شود، هیدراتاسیون (Hydration) گفته می‌شود.



از طرفی این رطوبت بطور ممتد توسط محیط تبخیر می‌گردد و اگر پوست راهی برای جلوگیری از تبخیر آب نداشته باشد، هم بدن میزان قابل توجهی از آب خود را از دست می‌دهد و هم پوست آسیب‌پذیر می‌گردد. پوست بدن، با تولید و ترشح چربی و ایجاد یک لایه محافظتی در بیرونی‌ترین سطح خود، از تبخیر آب پوست جلوگیری می‌کند.

سطح پوست، مملو از انواع میکروارگانیسم‌ها، شامل قارچ، باکتری، ویروس و انگل می‌باشد. بخش عمده آنها بی‌خطر و حتی مفید برای سلامت پوست می‌باشند. اما برخی از این میکروارگانیسم‌ها، اگر بتوانند وارد بافت درونی بدن شوند باعث آسیب خواهند شد. بنابراین لازم است که پوست از ورود آنها جلوگیری کند.

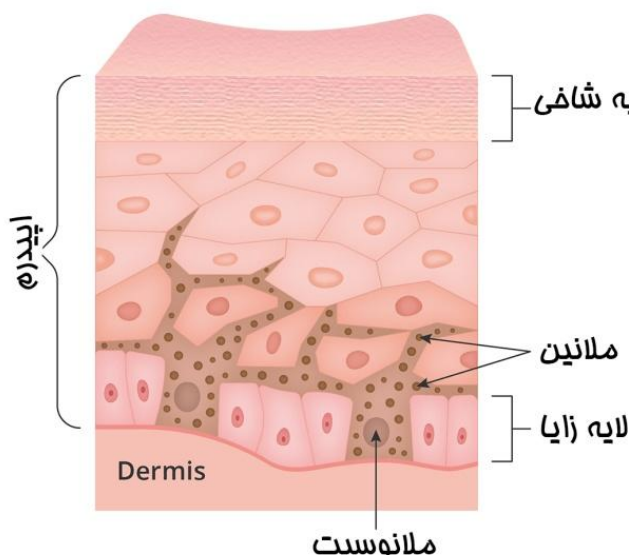


پوست با ایجاد یک لایه اسیدی بر سطح خود، از ورود این میکروارگانیسم‌ها به داخل بدن جلوگیری می‌کند. لازم است بدانید که بدن این موجودات حالت قلیایی (بازی) دارد و در برخورد با این پوشش اسیدی از بین می‌رود. pH پوست در حدود ۵/۵ می‌باشد و کاملاً حالت اسیدی دارد. این لایه اسیدی توسط چربی‌های سطح پوست بوجود می‌آید (چربی میل به اسیدی شدن دارد).



سومین وظیفه لایه اپیدرم، جلوگیری از نفوذ اشعه‌های مضر خورشید و تخریب بافت‌های داخلی پوست می‌باشد. نور خورشید به دو بخش قابل دید، و غیرقابل دید تقسیم می‌گردد (بخش قابل مشاهده نور خورشید شامل رنگ‌های قرمز تا بنفش است). طول موج پایین نور خورشید اشعه مادون قرمز (Infra Red) و طول موج بالای نور خورشید ماورابنفش (Ultra Violet) است.

اشعه مادون قرمز نمی‌تواند از بافت پوست وارد گردد و معمولاً در سطح پوست ایجاد گرما می‌کند. این اشعه در ایجاد آفتاب سوختگی نقش مهمی دارد.



طیف فرابنفش خورشید، یک طیف مضر نور آفتاب می‌باشد که باعث آفتاب سوختگی و تخریب بافت‌های داخلی پوست می‌شود. لایه اپیدرم برای محافظت پوست از این اشعه، با تولید رنگدانه (ملانین) وظیفه خود را به انجام می‌رساند. در برخورد مستقیم با نور خورشید، سلول‌های ملانوسیت که در لایه زاینده اپیدرم قرار دارند ملانین بیشتری تولید

می‌کند. ملانین، رنگدانه‌ای است که تشعشعات مضر فرابنفش را فیلتر می‌کند. افزایش ملانین باعث تیره شدن پوست و پیدایش لکه‌های تیره می‌شود.

سه وظیفه اصلی پوست:

- ۱- جلوگیری از تبخیر آب با ایجاد لایه چربی
- ۲- جلوگیری از نفوذ میکروارگانیسم‌های مضر با ایجاد لایه اسیدی
- ۳- جلوگیری از نفوذ اشعه‌های مضر خورشید با تولید ملانین

اصول مراقبت‌های عمومی

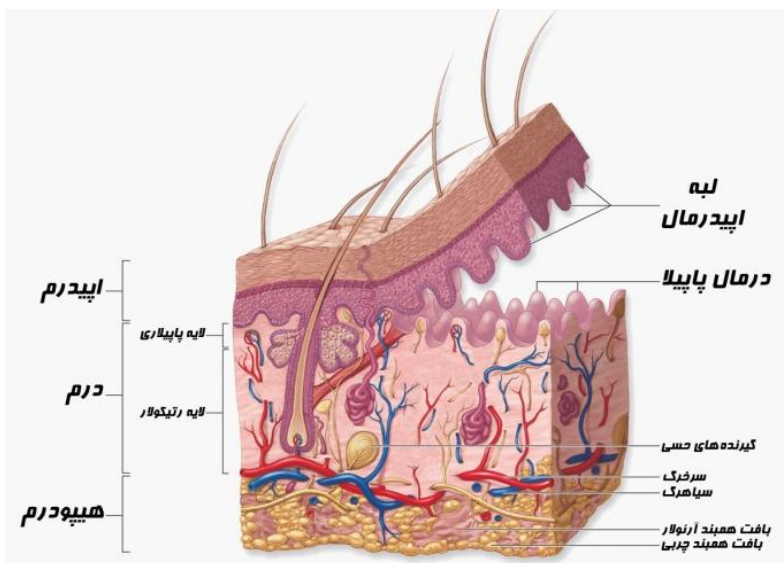
مراقبت‌های عمومی، در حقیقت پایه‌ای‌ترین و اصلی‌ترین اصول مراقبتی می‌باشد که هر فردی و در هر سن و شرایطی برای داشتن پوستی سالم می‌بایست به انجام برساند. مراقبت‌های عمومی در حقیقت کمک به پوست در انجام سه وظیفه اصلی خود می‌باشد. این مراقبت‌ها شامل استفاده از مرطوب‌کننده، پاک‌کننده‌های تخصصی و ضدآفتاب می‌باشد. مرطوب‌کننده لایه حفاظتی پوست را تقویت کرده و مواد مغذی را به پوست می‌رساند. شوینده‌های تخصصی (فیس واش، تونیک، میسلار واتر و...) به دلیل داشتن پ-هاش مناسب پوست (بین ۷ تا ۵/۵) لایه اسیدی پوست را از بین نبرده

و چربی‌های ضروری را حذف نمی‌کند. ضد آفتاب باعث می‌گردد که اشعه‌های مضر خورشید به پوست آسیب‌نرسانده و تولید ملانین کاهش یابد.

بنابراین هر فرد لازم است که در گام اول این سه دسته محصول را به صورت ممتد و منظم استفاده کند تا پوستی سالم و زیبا داشته باشد.

لایه درم

لایه درم، در زیر اپیدرم می‌باشد و حاوی بافت زنده، عروق خونی، غدد تولید چربی، فولیکول مو و رشته‌های عصبی می‌باشد. این لایه از پروتئین کلاژن و الاستین تشکیل شده است. بالاترین لایه اپیدرم، درمال پاپیلا نام دارد که وظیفه تغذیه لایه اپیدرم بر عهده آن است.



پروتئین کلاژن اصلی‌ترین بخش درم را تشکیل داده است. این پروتئین توسط سلول‌های فیبروبلاست (فیبروسیت) ساخته می‌شود. کلاژن خاصیت ارتجاعی را ایجاد کرده و مسئول سفتی پوست است و وظیفه اصلی آن در بدن انسان، در کنار هم قرار دادن بافت‌ها می‌باشد.

تولید کلاژن در بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد. سایر عوامل مانند سبک زندگی ناسالم (مانند استرس، رژیم غذایی نامناسب، عدم تعادل سلامت دستگاه گوارش، و غیره) و همچنین عوامل محیطی می‌تواند توانایی بدن در ساخت کلاژن را کاهش دهد. کاهش تولید این پروتئین موجب نازک شدن لایه درم و ایجاد خطوط و چروک‌های ریز بر سطح اپیدرم می‌شود. این شروع ایجاد چروک پوستی است، به همین دلیل نوسازی و افزایش تولید (سنتر) کلاژن از اصلی‌ترین کارکردهای محصولات ضد چروک پوست می‌باشد.

در کنار کلاژن، پروتئین الاستین خاصیت کشسانی به پوست دارد و با کاهش میزان آن، پوست استحکام خود را از دست داده و دچار ترک پوستی می‌شود.

ترکیب کلاژن و الاستین در فیبرهای کلاژن باعث می‌شود پوست بتواند خاصیت ارتجاعی و استحکام خود را حفظ کند. با افزایش سن، طول این فیبرها کاهش می‌یابد و یکی دیگر از عوامل ایجاد چروک پوستی می‌باشد.



هیپودرم

پایین ترین لایه پوستی، هیپودرم می باشد که عمدتاً از چربی تشکیل شده است. هدف اصلی این لایه پوست، متصل کردن درم به بافت های زیر آن و همچنین حمایت از پوست می باشد.

لایه هیپودرم رگ های خونی و عصب های بزرگ و پیچیده ای را در خود جای داده است. به علاوه این ناحیه جایگاه فیبروبلاست ها که مسئول تولید کلاژن هستند می باشد. وقتی فیبرهای کلاژن در این ناحیه ساخته می شوند به لایه های بالایی انتقال پیدا می کنند. تنظیم دمای بدن در این لایه پوست انجام می شود. این ناحیه انرژی را ذخیره می کند. هیپودرم چربی و آب را برای مصرف آینده بدن ذخیره می کند.

آشنایی با انواع تیپ های پوستی

مهمترین عامل انتخاب محصول مناسب برای مراقبت از پوست و مو، تشخیص تیپ پوستی می باشد. میزان تولید و ترشح چربی، تیپ پوستی افراد را تعیین می کند. نیاز کراتین به آب، بسیار حیاتی است و به همین منظور دائماً از طریقه لایه های زیر رطوبت رسانی (هیدراتاسیون) می شود. اگر کراتین بصورت کامل رطوبت خود را از دست بدهد، پیوند آن گسسته شده و آن بافت (لایه اپیدرم، مو یا ناخن) از بین می رود.

رطوبت موجود در لایه اپیدرم، ثابت نمی ماند و تبخیر می شود. پوست با تولید چربی و ایجاد یک لایه پوشاننده روی خود، یک مانع جهت جلوگیری از تبخیر آب ایجاد می کند. اگر میزان تولید یا ترشح این چربی (سبوم) کم باشد، سطح



پوست زودتر آب خود را از دست می دهد و در چنین شرایطی پوست فرد خشک می باشد. اگر تولید سبوم و ترشح آن بالا باشد، پوست چرب می شود.

مهمترین عامل تعیین تیپ پوستی، ژنتیک می باشد. ژنتیک افراد میزان تعداد غدد تولید چربی را تعیین می کند. غدد تولید چربی به کانال های مو متصل بوده و چربی از طریق آن به سطح پوست منتقل می شود.

انواع تیپ های پوستی



پیش از توصیه هر نوع محصولی برای انجام مراقبت‌های پوستی، لازم است که مشاور با تشخیص تیپ پوستی مخاطب، محصولات مناسب را پیشنهاد کند. میزان تولید و ترشح چربی، تیپ پوستی افراد را تعیین می‌کند. تیپ پوستی یک خصیصه ژنتیکی می‌باشد که با عواملی مانند تغییرات هورمونی یا افزایش سن می‌تواند تغییر کند.

۱- پوست خشک: این تیپ پوستی، فاقد آب لازم در ناحیه اپیدرم می‌باشد و می‌توان با لمس آن خشکی را در سطح پوست تشخیص داد. در خشکی پوست ژنتیکی، یا تولید و ترشح چربی کم است و یا لایه اپیدرم نازک بوده و قدرت جذبی کمی دارد. افزایش سن، برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، کم‌کاری تیروئید و یا استفاده از برخی از داروها و عوامل بیرونی مانند آفتاب، سرما، داروهای شیمیایی و همچنین عوامل درونی مانند آگزمای پوستی بر روی خشک شدن پوست اثر دارند. سطح پوست بصورت طبیعی از لیپید و پروتئین تشکیل گردیده است. لیپید که نوعی چربی است، پوست را در برابر از دست دادن آب محافظت می‌نماید. ترشح پایین چربی و یا حذف آن باعث خشکی پوست می‌گردد. افراد دارای پوست خشک اگر پس از استحمام پوست خود را چرب نکنند در صورت خندیدن دچار کشیدگی پوست در اطراف لب و روی گونه‌ها می‌شوند. چروک زودهنگام روی این پوست دیده می‌شود و معمولاً شروع آن از نواحی دور چشم و پیشانی می‌باشد. همچنین پوست خشک ممکن است دچار خارش شده، پوسته پوسته شود یا دچار دانه‌های قرمز گردد. (نیاز اصلی: مرطوب کننده و آبرسان/ مستعد: چروک و حساسیت)

❖ توجه: در برخی از انواع دسته‌بندی‌های پوست، پوست خیلی خشک را بعنوان پوست حساس معرفی می‌کنند. این پوست با عوامل محیطی و مواد شیمیایی تحریک شده و واکنش نشان می‌دهد.

❖ مراقبت: نوشیدن آب، استفاده از شوینده‌های تخصصی، پرهیز از استحمام مکرر و آب داغ، پرهیز از آفتاب و استفاده مکرر از ضد آفتاب، پرهیز از محیط‌های سرد و در معرض باد بودن. جلوگیری از خشک شدن پوست.

۲- پوست چرب: این نوع پوست به دلیل ترشح بالای چربی به سطح آن، بیش از اندازه لازم چرب می‌باشد. پوست چرب در روی گونه‌ها منافذ باز دارد. این افراد حدود ۱۰ دقیقه پس از حمام گرفتن پوست‌شان به حالت عادی برمی‌گردد. پوست چرب گاهی ظاهر ناهموار دارد و آثار پیری دیرتر در آن ظاهر می‌شود. چنین پوستی گرد و غبار را جذب می‌کند و کدر و کثیف می‌شود. بدلیل باز بودن منافذ و نفوذ باکتری‌ها در این منافذ احتمال جوش پوستی در این نوع پوست بیشتر است. (نیاز اصلی: پاکسازی/ مستعد: جوش و منافذ باز)

❖ مراقبت: استفاده از محصولات و لوازم آرایشی فاقد چربی (Oil Free)، استفاده از لایه‌برادرها، رژیم غذایی مناسب و فاقد شیرینی و چربی و سرخ‌کردنی‌ها و استفاده از میوه و سبزیجات، پرهیز از دستکاری آکنه و پرهیز از استرس و بی‌خوابی. استفاده از محصولات ضدباکتری.



۳- پوست نرمال: حالتی متعادل بین خشک و چرب را دارد. البته ممکن است که بصورت فصلی و نسبت به محیط مقداری چرب تر و یا خشک تر گردد. حدود ۷۰٪ افراد پوست نرمال متمایل به چرب یا خشک دارند.

❖ مراقبت: افراد دارای پوست نرمال، باید با توجه به نیاز پوستی شان به مراقبت از پوست خود پردازند.

۴- پوست مختلط: تجمع غدد تولید چربی، در همه جای بدن یکسان نیست. این تجمع در بخش پایین بدن یعنی پاها در کمترین میزان خود و در پوست سر در بالاترین حد می باشد. در صورت نیز، در برخی نواحی مانند پیشانی، بینی و چانه غدد تولید چربی به نسبت نواحی دیگر بیشتر است، بنابراین در همه افراد این قسمت ها از صورت چرب تر می باشند. پوست مختلط به پوستی اطلاق می گردد که میزان اختلاف چربی پوست پیشانی، بینی و چانه (ناحیه T) و سایر نقاط (گونه ها) بقدری زیاد است که پس از شستشو، ناحیه T سریعاً چرب شده و بقیه قسمت های صورت خشک باقی می ماند. در این افراد پیشانی، بینی و چانه چرب و دارای منافذ باز بوده و گونه ها دچار کشیدگی می شود.

❖ مراقبت: پوست مختلط نیازمند استفاده از دو نوع محصول می باشد. در عین حال که در ناحیه T از محصولات کاهش دهنده چربی پوست استفاده شود، در سایر نواحی باید از محصولات مخصوص پوست خشک مصرف شود. (اما بهتر است محصولات پوست نرمال مورد استفاده قرار گیرد)

۵- پوست حساس: پوستی که مستعد پوست شدن است و سریع تحریک می شود و حساسیت را نشان می دهد، پوست حساس به شمار می آید. این نوع حساسیت می تواند عوامل متعددی داشته باشد که یکی از این عوامل استفاده بیش از حد از محصولات آرایشی و بهداشتی است. پوست حساس در برابر بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی حساسیت نشان می دهد و سریع قرمز می شود و به خارش می افتد. همه افراد می توانند در برخی موارد و با استفاده از برخی محصولات بهداشتی، پوستی حساس داشته باشند. پوست های خیلی حساس حتی در برابر نور آفتاب نیز حساسیت بیشتری نشان می دهند.

علائم بارز پوست های حساس التهاب، قرمز شدن و لایه لایه شدن پوست و حساسیت آن در برابر استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی حاوی مواد شیمیائی قوی یا نور خورشید و حتی آلودگی هوا است.

❖ افراد دارای پوست حساس می بایست قبل از استفاده از محصولات تخصصی، آنها را بر روی پوست گردن یا بازوی خود تست کرده و در صورت عدم بروز حساسیت از آن محصول برای پوست صورت استفاده کنند.

❖ افرادی که پوست های حساس دارند بهتر است غذاهای ادویه دار و تند نخورند و از مصرف بیش از حد مواد حاوی کافئین خودداری کنند. هم چنین این افراد باید در استفاده کردن از محصولات آرایشی و بهداشتی نهایت دقت را کرده و از محصولات باکیفیت استفاده کنند



توصیه‌های عمومی برای مراقبت از پوست

در کنار مصرف محصولات مراقبت از پوست و مو، رعایت برخی از نکات نیز می‌تواند به داشتن پوستی سالم، شاداب و زیبا کمک کند.

❖ تغذیه: اولین و اصلی‌ترین عامل موثر بر عملکرد بدن انسان، تغذیه می‌باشد. رژیم غذایی سالم و کامل، یعنی استفاده مناسب و به اندازه از همه گروه‌های غذایی مانند غلات، میوه و سبزیجات، گوشت و پروتئین، لبنیات و چربی. خوردن غذای تازه و اجتناب از غذاهای آماده و فست فودی، رژیم غذایی حاوی قند و چربی پایین، و همچنین خوردن سبزیجات و میوه‌های تازه می‌تواند به داشتن پوستی سالم و شاداب کمک کند. مهمترین فاکتور غذایی برای داشتن پوست و مویی سالم، خوردن غذاهای دارای پروتئین (تخم مرغ، گوشت و حبوبات) و ویتامین (سبزیجات و میوه‌های تازه) می‌باشد.

❖ فعالیت فیزیکی: سبک زندگی امروزی بشر، فعالیت فیزیکی پایینی را در خود جای داده. این مسئله در کنار تغذیه پرکالری باعث می‌گردد که توده‌هایی از بافت‌های چربی در بدن ایجاد گردد که در نتیجه از انتقال مواد مغذی به سلول‌ها جلوگیری می‌کند. فعالیت فیزیکی که منجر به افزایش ضربان قبل و گردش خون گردد، از عوامل موثر در داشتن جسم و پوستی سالم می‌باشد.

❖ پرهیز از دخانیات: مصرف دخانیات بر تمام عملکردهای داخلی بدن، اثری سو داشته و باعث بروز انواع بیماری‌های می‌شود. اثر منفی دخانیات بر پوست و مو مانند پیری پوست و ریزش مو به اثبات رسیده است.

❖ کاهش استرس: استرس حاصل از فشارهای عصبی، کم‌خوابی و یا قرار گرفتن در محیط‌های پرتنش باعث تخریب غیرمستقیم پوست و بروز عوارض پوستی می‌شوند.

❖ عدم استفاده از حمام آب داغ: آب داغ، برای پوست و مو مضر بوده و باعث تخریب و پیری آنها می‌شود.

❖ عدم استفاده از شوینده‌های قلیایی: شوینده‌های قلیایی مانند صابون، به دلیل بالا بردن pH-هاش سطح پوست، باعث تخریب لایه اپیدرم می‌شوند. لازم است که استفاده از شوینده‌های قلیایی کاهش یابد.

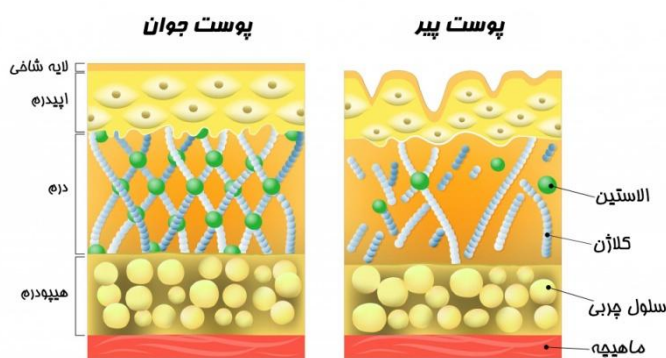
❖ پوست صورت را ماساژ دهید: ماساژ صورت، با تحریک جریان خون، ضمن کاهش چین و چروک پوستی و بهبود حالت عضلات صورت باعث استحکام پوست و کاهش تنش و استرس می‌شود. دقت داشته باشید که ماساژ باید بر روی پوست پاکیزه انجام شود و مخصوصا در هنگام استفاده از محصولات ضدچروک بسیار موثر و مفید است.



آشنایی با عوارض پوست

پیری و چروک پوست

چروک پوستی، اصلی ترین نتیجه پیری پوست می باشد. فرآیند پیری پوست از سن ۲۵ سالگی و با ایجاد ضعف در تولید کلاژن آغاز می شود و از حدود ۳۵ سالگی نتایج آن ظاهر می شود. در نتیجه پوست نازک، خشک و بدون انعطاف شده و توان خود برای محافظت را از دست می دهد. با افزایش سن کیفیت خون رسانی در ناحیه درم کاهش می یابد (سرعت گردش خون پایین آمده و دیواره عروق خونی ضخیم می شود) که نتیجه آن عدم تغذیه مناسب سلول های پوستی است. در نتیجه سرعت تکثیر سلولی پایین آمده و کیفیت و کمیت کلاژن سازی کاهش می یابد.



کاهش تولید کلاژن به نازک شدن لایه درم منجر شده و در نتیجه چروک و خطوط بر سطح پوست ظاهر می شوند. پوست، سفتی و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و در نتیجه سطحی ناهموار پیدا می کند. همچنین غدد تولید چربی ضعیف شده و پوشش محافظتی اپیدرم از دست رفته و در نتیجه پوست خشک می شود.

با افزایش سن و یا بروز عوامل موثر در پیری پوست، سرعت تکثیر سلول های پوستی کاهش پیدا می کند. این عامل و کاهش تغذیه پوست (در اثر اختلال در جذب مواد غذایی، گردش خون و یا ضخیم شدن دیواره رگ ها)، باعث کاهش تولید کلاژن و الاستین می گردند و با افت میزان اسید هیالورونیک، ضخامت ناحیه درم کاهش پیدا می کند که آغازگر چروک پوستی می باشد.

با افزایش سن، سرعت تکثیر و تولید سلول ها در لایه اپیدرم، کاهش پیدا می کند. در حالت عادی یک سلول کراتینوسیت پس از ۲۸ روز به سطح لایه شاخی رسیده و از پوست جدا می شود. با افزایش سن، این دوره تا ۶۰ روز افزایش پیدا می کند که در نتیجه باعث می گردد ضخامت اپیدرم بیشتر شده، پوست حالت ارتجاعی خود را از دست داده و ظاهر صاف و یکنواخت پوست از بین برود.

همچنین عوامل محیطی نیز بر سرعت پیری پوست اثر می گذارند. مهمترین عامل موثر بر پیری پوست آفتاب می باشد. نور ماورابنفش خورشید، با عبور از لایه اپیدرم بر سلول های تولید کننده کلاژن در بخش درم اثر مخربی گذاشته که نتیجه آن کاهش تولید پروتئین های لازم برای پوست و تخریب آنها خواهد بود. از دیگر موارد موثر در ایجاد چروک



پوستی، کاهش جذب مواد مغذی می‌باشد. این مسئله می‌تواند به دلیل رژیم غذایی بدون پروتئین و ویتامین و دارای حجم بالای غذاهای آماده و فست‌فود، و یا ضعف سیستم گوارش در جذب مواد مغذی باشد.

بعلاوه، خشکی پوست، نور خورشید، استفاده از شوینده‌های نامناسب، مصرف زیاد لوازم آرایشی، استرس، اخم کردن، کمبود خواب، عدم تحرک، نخوردن آب کافی، رژیم غذایی حاوی چربی و قند بالا و فاقد پروتئین و ویتامین، رژیم‌های ناگهانی، تغییر در تولید و ترشح هورمون‌های داخلی (بخصوص استروژن)، آلودگی هوا و سیگار می‌توانند فرآیند پیری پوست را تسریع کنند.

باید توجه داشت که فرآیند پیری پوست امری اجتناب ناپذیر است و ما تنها می‌توانیم با رعایت اصول مراقبت از پوست، آن را به تاخیر بیندازیم و علامات آن را کاهش دهیم. استفاده از مرطوب‌کننده‌های مناسب، ضدآفتاب و شوینده‌های تخصصی اصلی‌ترین عوامل موثر در به تاخیر انداختن پیری پوست و کاهش چروک پوستی است. اما لازم است که حداکثر از دهه سوم زندگی، از محصولات تخصصی ضدچروک و جوان‌ساز استفاده کرد. این محصولات با تقویت بافت‌های پوست، ضعف‌های احتمالی در عملکرد سلول‌های پوستی که به پیری و چروک منجر می‌شوند را جبران می‌کنند.

محصولات جوان‌کننده و ضدچروک، با افزایش گردش خون، تحریک تولید کلاژن و رساندن مواد مغذی مانند پپتیدها و اسید هیالورونیک به پوست فرآیند تخریب بافت‌های درونی را متوقف کرده و یا به تاخیر می‌اندازند. این محصولات معمولاً حاوی آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، چربی‌ها و اسیدهای مفید برای پوست می‌باشند.

لک‌های پوستی

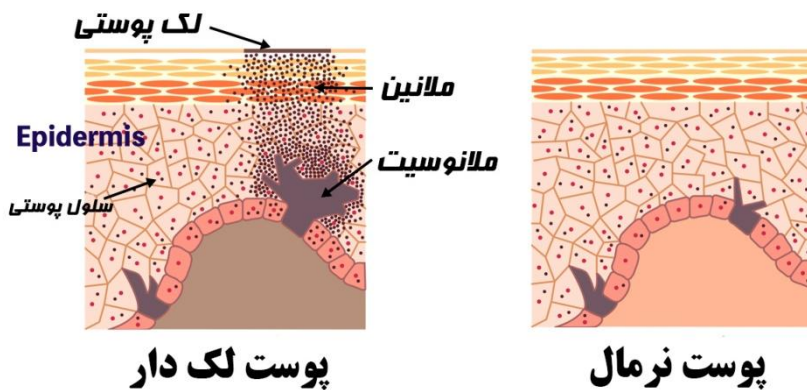
مهم‌ترین عارضه غیرطبیعی پوست، ایجاد لک‌های پوستی می‌باشد. از آنجهت از واژه غیرطبیعی استفاده می‌شود که چروک پوستی نتیجه فرآیند طبیعی پیری پوست است و سرانجام هر فردی در سنین بالا دچار آن می‌شود، اما لک پوستی در حالت عادی نباید رخ دهد و نشان‌دهنده یک اختلال پیش آمده می‌باشد. این اختلال، بیشتر اثر منفی را در ظاهر انسان ایجاد می‌کند.

رنگدانه اصلی پوست، یعنی ملانین توسط سلول‌های خاصی در پوست به نام ملانوسیت (در لایه اپیدرم) یا سلول رنگدانه‌ساز تولید و به سلول‌های کراتینوسیت پوست منتقل و توزیع می‌شود. پوست با تولید ملانین در حقیقت یک لایه محافظتی در برابر نور خورشید و جهت مراقبت از آسیب‌های آن ایجاد می‌کند.

اصلی‌ترین عامل در تعیین فعالیت این سلول‌ها فاکتور ژنتیک است که میزان و اندازه رنگدانه ملانین را در انسان تعیین می‌کند و سبب تفاوت رنگ پوست در نژادهای مختلف می‌شود؛ بطوریکه در سفیدپوستان کمترین میزان ملانین و در



سیاه‌پوستان و نژاد آفریقایی حداکثر میزان ملانین را داریم. در نژاد زرد پوست و ایرانی میزان متوسطی از رنگدانه ملانین وجود دارد. بر این اساس انواع مختلف رنگ پوست (فنوتیپ Phenotype) را به ۶ دسته تقسیم می‌کنند.



لک‌های پوستی از تجمع بالای ملانین در یک ناحیه بوجود می‌آیند بطوریکه باعث می‌گردند در آن نقطه رنگ پوست تیره‌تر از سایر نقاط دیده شود. اصطلاحاً به این حالت هایپرپیگمنتیشن (Hyperpigmentation) گفته می‌شود و عارضه‌ای بدون درد بوده که از رسوب رنگدانه‌های قهوه‌ای در پوست ایجاد می‌شود.

اصولاً دو عامل بیرونی و درونی در ایجاد لک‌های پوستی موثر می‌باشند. عامل بیرونی نور خورشید می‌باشد. اشعه ماورابنفش خورشید باعث تحریک ملانوسیت‌ها به تولید رنگدانه می‌شوند، که اگر در این فرآیند رنگدانه‌های تولید شده بصورت منظم توزیع نگردند و در یک نقطه متمرکز شوند، لک پوستی پدیدار می‌شود. همچنین نور آفتاب در تشدید همه انواع لک‌های پوستی تاثیرگذار می‌باشد.

لک‌های پوستی حاصل عامل درونی چند نوع می‌باشند. یکی از آنها هایپرپیگمانتاسیون پس از التهاب (Postinflammatory hyperpigmentation) می‌باشد که معمولاً بعد از آکنه رخ می‌دهد و بصورت لک‌های تیره دیده می‌شوند. همچنین این لک‌ها می‌توانند پس از آگزما، لیکن پلان، حساسیت‌های پوستی، زخم‌ها و آسیب‌ها به جداره پوست (مثل جراحت یا سوختگی، استفاده نادرست از میکرودرم، لیزر و لایه‌برداری‌های پوستی) که باعث آزادسازی سلول‌های التهابی می‌گردند و در نتیجه تولید ملانین را بالا برده و به لک پوستی منجر می‌شوند رخ دهند. اصولاً این نوع لک‌های پوستی در افراد دارای پوست تیره شایع‌تر می‌باشد. نور خورشید و برخی از داروها می‌توانند این نوع لک‌های را تیره‌تر کنند.

باید توجه داشت که خال، ماه گرفتگی و جای زخم، بعنوان لک پوستی محسوب نمی‌شوند و با محصولات ضدلک قابل رفع نیستند. در این موارد، یک بافت متمایز از پوست شکل گرفته و معمولاً برآمدگی در آن دیده می‌شود.

نوع دیگری از لک‌های پوستی با ریشه عامل درونی وقتی رخ می‌دهند که هورمون‌ها و آنزیم‌هایی که باعث سنتز (تولید) ملانین یا افزایش آن می‌شوند تولید می‌شوند. بطور مثال بیماری آدیسون و دیگر بیماری‌های مرتبط با غدد فوق کلیوی، باعث افزایش هورمون‌های موثر بر سنتز ملانین می‌شوند. بیماری کوشینگ، اختلال دیابت و یا حتی بارداری



که به ملاسما ختم می شود نیز در ایجاد لک های پوستی موثر می باشند. همچنین برخی از داروهای هورمونی، عفونت ها و کمبودهای تغذیه نیز باعث ایجاد لک پوستی می شوند.

از فراگیرترین انواع لک های پوستی، کک و مک (Freckle) بوده که ریشه کاملاً ژنتیکی دارد. این عارضه بیشتر در افرادی که پوست روشن و موهای متمایل به قرمز دارند دیده می شود و مانند همه انواع دیگر لک پوستی، با نور خورشید حادث تر می شود. افراد مستعد این عارضه، دارای ملانوسیت های کمتری نسبت به سایر افراد دارند که پرکارتر می باشد. در نتیجه، ملانین های تولید شده به خوبی منتشر نمی شود و تنها در نقاطی خاص متمرکز می شوند. حتی در صورت درمان موقت این عارضه، اگر مجدداً فرد در معرض نور خورشید قرار گیرد، کک و مک بازمی گردد. بنابراین مصرف ضدآفتاب برای این افراد بسیار ضروری تر می باشد.

فرآیند تولید رنگدانه در پوست به این شکل می باشد. با افزایش سطح اشعه فرابنفش در سطح پوست، آنزیم تیروزیناز که به این اشعه حساس است، شروع به فعالیت می کند. گیرنده های موجود در ملانوسیت، متوجه فعالیت تیروزیناز شده و دستور تولید ملانین را می دهند. ملانین تولید شده توسط کانال هایی به کراتینوسیت منتقل شده و دور هسته سلول های کراتینوسیت قرار می گیرند. محصولات ضدلک بر این مسئله تمرکز دارند که هریک از این ۴ فرآیند را مختل یا تعطیل کنند (مهار آنزیم تیروزیناز، مسدود کردن گیرنده های ملانوسیت، کاهش تولید ملانین و جلوگیری از انتقال ملانین به کراتینوسیت).

معمولاً برای اثر بیشتر کرم های ضدلک، آنها را به همراه لایه بردارها (اسکراب ها) استفاده می کنند. مصرف لایه بردار به تنهایی نیز در کاهش رنگ لک موثر می باشد. باید به یاد داشته باشد که بطور نرمال، لک ها در لایه اپیدرم هستند و با نازک شدن این لایه، از رنگ آنها کاسته می شود. اما باید به این نکته توجه کرد که با کاهش ضخامت اپیدرم، توانایی محافظتی آن کاهش می یابد و بنابراین لازم است که در تمام مدت از ضدآفتاب با دقت و میزان بیشتری استفاده کرد.

جوش پوستی

جوش پوستی از تجمع چربی در منافذ خروجی آن بوجود می آید. پوست برای جلوگیری از خشک شدن سطح اپیدرم و ایجاد یک لایه محافظتی، بطور دائم در حال تولید و ترشح چربی می باشد. کانال خروجی چربی، در حقیقت همان کانال مو یا فولیکول مو می باشد. اگر به هر طریق مسیر خروجی چربی مسدود شود، می تواند به تولید جوش ختم گردد. غدد چربی غددی هستند که در همه جای بدن به استثنای کف دست و پا یافت می شوند. ترشحات غدد چربی بعد از بلوغ و تحت تاثیر هورمون های جنسی (مانند هورمون آندروژن) شروع می شود که ماده ای روغنی به نام سبوم است. انسداد مجاری این غدد باعث پیدایش جوش یا آکنه می گردد که در زمان بلوغ، جوش جوانی نیز نامیده می شود. بطور



معمول همه افراد جوش‌های جوانی را تجربه می‌کنند و در افرادی که پوست جوش‌ساز دارند، این فرآیند پس از گذر از این دوران ادامه پیدا می‌کند.

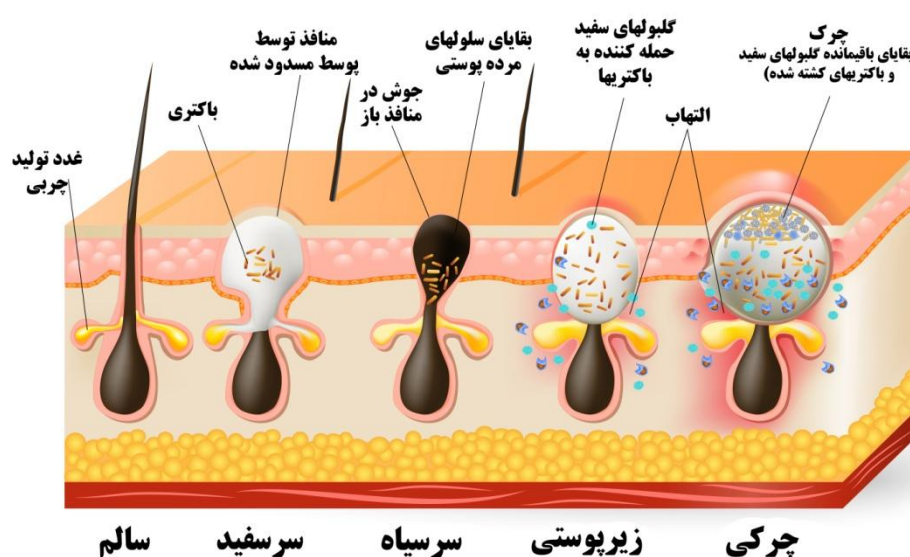
دلایل مسدود شدن دهانه خروجی کانال مو می‌تواند آلودگی، پوسته‌ریزی محیط کانال، اخلاص در فرآیند شایخی شدن پوست، قرار گیری مو در مسیر و بسته شدن راه خروج چربی با هر نوع عامل خارجی (مانند آلودگی یا لوازم آرایشی) باشد.

بطور کل، جوش پوستی به دو دسته التهابی و غیر التهابی تقسیم می‌شود. جوش‌های غیر التهابی که کومدون (comedones) نام دارند نیز به دو دسته سرسیاه و سر سفید دسته‌بندی می‌گردند. جوش‌های التهابی شامل پاپول (جوش‌های برجسته و قرمز رنگ) و پاسچول (جوش‌های چرکی) می‌باشند.

کومدون‌ها از تجمع چربی در بخش خروجی کانال فولیکول مو ایجاد می‌شوند و بدون درد هستند. اگر سطح این لایه چربی مسدود باشد، جوش سرسفید ایجاد می‌شود و اگر چربی از سطح کانال خارج شود جوش سرسیاه بوجود می‌آید. رنگ سیاه، به دلیل اکسید شدن چربی‌ها پدیدار می‌گردد.

اگر محل تجمع چربی در داخل کانال خروجی و در اطراف غدد تولید چربی باشد، ممکن است که باکتری‌ها به این چربی‌های حمله کنند (بهترین غذا برای تغذیه و تکثیر باکتری‌ها چربی پوست می‌باشد) و باعث ایجاد عفونت گردند. در اینصورت سیستم ایمنی بدن به این باکتری‌ها حمله کرده و درد ایجاد شده در این ناحیه نیز حاصل فعالیت گلبول‌های سفید می‌باشد. ماده لزج و سفید رنگ درون این جوش‌ها نیز بقایای اجساد گلبول‌های سفید و باکتری‌ها می‌باشد. بنابراین آلودگی نقش موثری در ایجاد آکنه دارد.

انواع مختلف جوش و آکنه





بطول کل، سه عامل اصلی در ایجاد جوش‌های پوستی نقش دارند. افزایش تولید چربی پوست، تغییر ترکیب چربی پوست و وجود باکتری در سطح پوست. بنابراین، در تمامی فرآیندهای رفع جوش بر کاهش چربی، تنظیم ترکیب چربی پوست و همچنین حذف باکتری‌های موثر بر ایجاد جوش تمرکز می‌شود. همچنین باید توجه کرد که همواره ابتدا باید محصولات ملایم را استفاده کرد و در صورت نیاز از ترکیبات قوی‌تر استفاده کرد. دلیل این امر، حساس بودن پوست‌های جوش‌ساز است که ممکن است به ایجاد التهاب منجر شود.

استفاده از شوینده‌هایی با خاصیت لایه‌برداری و آنتی‌باکتریال، ماسک‌های کاهش‌دهنده چربی و همچنین مرطوب‌کننده‌های مناسب برای پوست‌های جوش‌ساز، از اصلی‌ترین بخش‌های رفع جوش می‌باشد.

پوست دور چشم

پوست دور چشم ده مرتبه نازک‌تر از پوست صورت است. این ناحیه از پوست بسیار در تحرک می‌باشد. تنها پلک زدن روزانه باعث ایجاد ۱۰۰۰۰ حرکت در روز روی این ناحیه می‌شود. همچنین دست کشیدن و خندیدن نیز روی این ناحیه اثر می‌گذارد. به همین دلیل این ناحیه اولین جایی از پوست است که علائم پیری را در خود نشان می‌دهد. چروک دور چشم (خطوط پا کلاغی)، اولین نشانه‌های پیری است که در پوست نمایان می‌شود.

به دلیل حساس بودن این ناحیه باید از محصولاتی که دارای ترکیبات ملایمی می‌باشند (فاقد لایه‌بردار) استفاده کرد. ضد چروک‌های خفیف، محصولات آنتی‌اکسیدان، مرطوب‌کننده‌ها و آبرسان‌ها نیز برای تقویت پوست دور چشم مناسب است. همچنین در حد امکان از لوازم آرایشی برای دور چشم استفاده نشده و به جای آن از کرم ضد آفتاب استفاده شود. محصولات دارای پپتید، کافئین، رتینوئید، آلفاهیدروکسی اسید، آنزیم Q10 و ویتامین C برای دور چشم مناسبند. کرمی هم که برای از بین بردن حلقه‌های دور چشم به کار می‌آید باید حاوی موادی چون ویتامین K یا هیدروکینون یا کافئین یا عصاره چای سبز یا رتینول باشد.

آشنایی با ناخن

ناخن در کنار پوست و مو، یکی از دستگاه‌های پوششی بدن است. ناخن از پروتئین کراتین تشکیل شده و مانند پوست و مو، در اثر عوامل محیطی و یا تغییرات درونی تخریب شده و دچار بیماری می‌گردد. سلامت ناخن در ظاهر و زیبایی بسیار اثرگذار است.

ناخن‌ها هنگامیکه در شرایط ایده‌آل باشند بسیار جذاب هستند. جدا از جاذبه آرایشی، ناخن‌ها وظایف دیگری نیز بعهده دارند از جمله کمک به بلند کردن اجسام با ایجاد تکیه‌گاه برای بافت انگشتان یا دست کاری اجسام و از همه مهمتر آن که ناخن‌ها سلامت عمومی بدن را بازتاب می‌دهند.

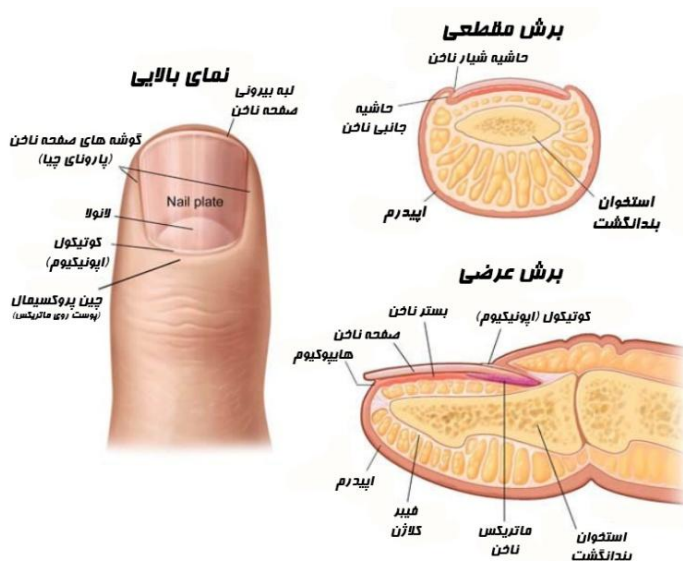
مشهودترین قسمت ناخن، صفحه آن است. این قسمت بر روی بستر ناخن که یک ناحیه غنی از رگ‌های خونی است قرار گرفته است. ناخن به طور متوسط ماهیانه ۳ میلیمتر رشد می‌کند که تحت شرایط محیطی، داخلی و ژنتیکی می‌تواند تغییر کند. ناخن‌های دست از ناخن پا سریع‌تر رشد می‌کنند و در فصول مختلف این رشد متفاوت می‌باشد.

ناخن از بافت سخت و مرده‌ای به نام کراتین ساخته شده است و نوک حساس انگشتان را در برابر آسیب حفظ می‌کند.

ناخن‌ها در تمام مدت در حال رشد هستند اما میزان این رشد با افزایش سن آهسته می‌شود.

ناخن‌های انگشتان دست سریعتر از ناخن‌های انگشتان پا با میزان ۳ میلی متر در هر ماه رشد می‌کنند. رشد ناخن از محل ریشه تا نوک آزاد ناخن (خارج شده) ۶ ماه طول می‌کشد. ناخن‌های

شست پا هر ماه ۱ میلی متر رشد می‌کنند و بین ۱۸-۱۲ ماه طول می‌کشد تا کاملاً یک ناخن جایگزین آن شود.



بیماری‌های ناخن

از جمله مشکلات شایع ناخن، تغییر شکل آن و درد یا التهاب پوست اطرافش است. شایع‌ترین علت تغییر شکل ناخن آسیب و عفونت‌های قارچی هستند.



با وجود این بیشتر بیماری‌های پوستی رایج و از جمله پسوریازس و اگزما هم می‌توانند بر رشد و ظاهر ناخن‌ها تاثیر بگذارند. حدود ۶ ماه تا یک سال هم طول می‌کشد که ناخن از دست رفته جایگزین شود. بنابراین لازم است درمان مشکلات ناخن هم به همین مدت ادامه پیدا کند.

ناخن‌هایی که به راحتی می‌شکنند و ترک می‌خورند از مشکلات احتمالی تغذیه‌ای خبر می‌دهند. کمبود ویتامین A و کلسیم باعث خشکی و ورقه ورقه شدن پوست می‌شود. کمبود پروتئین، فولیک اسید، ویتامین B که برای رشد سلول‌ها و احیای سلول‌های مرده ضروری است و ویتامین C موجب افتادن ناخن‌ها می‌شود. کمبود پروتئین باعث ایجاد راه‌های سفید بر روی ناخن‌ها می‌شود. یک نوع کمبود اسید ممکن است باعث ترک خوردن و دو نیم شدن ناخن‌ها شود.

نرم و شکننده بودن ناخن‌ها، می‌تواند به دلیل خشک بودن ریشه‌ی ناخن باشد. این حالت می‌تواند به دلیل شنا کردن، استفاده از لاک پاک‌کن، و ظرف شستن مداوم و بدون دستکش یا فقط به دلیل زندگی در محیطی با رطوبت کم باشد. دلایل دیگری مثل محصولات شیمیایی (برای مثال، اگر از محصولات پاک‌کننده‌ی شیمیایی زیاد استفاده می‌کنید) یا بالارفتن سن محتمل هستند. بعضی وقت‌ها، کم‌کاری زیاد تیروئید نیز باعث بروز این مشکل می‌شود.

مراقبت از ناخن

پوست درو ناخن (کوتیکول)، مهمترین سد محافظت کننده از ریشه ناخن است، باید مراقب آن بود و از کندن آن (مخصوصا در مانیکور کردن) جدا خودداری کرد. حتما باید پوست دور ناخن مرطوب نگاه داشته شود، از شوینده‌های قوی استفاده نکنید. استفاده از محصولات آرایشی ناخن نامناسب، می‌تواند اثرات مخربی بر ناخن بگذارند. همچنین، لاک پاک‌کن‌های قوی (مخصوصا حاوی استن) و عادت جویدن ناخن هم از مواردی است که می‌تواند باعث تخریب بافت ناخن شوند.

بمحض دیدن هر نوع عارضه بر روی ناخن (مانند ایجاد ترک، شیار، لکه، لایه‌لایه شدن و همچنین خشک شدن پوست دور ناخن) از محصولات مراقبتی تخصصی استفاده کنید.

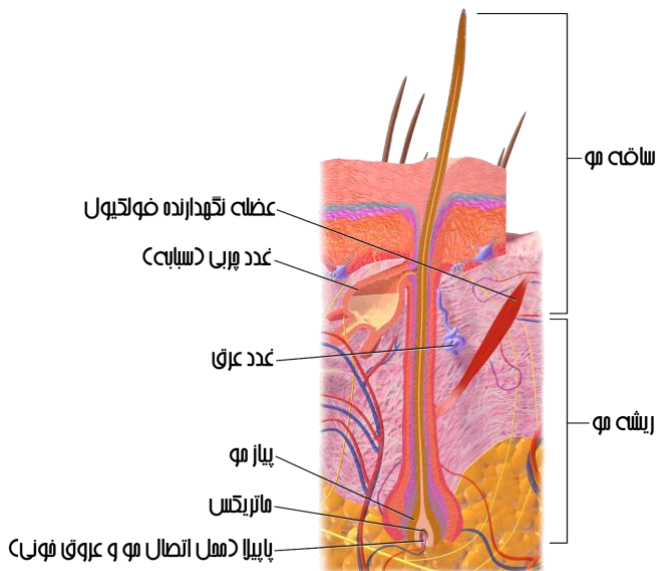


آشنایی با ساختار مو

مو، یک عضو دیگر از دستگاه پوششی بدن می‌باشد. مو شامل سه قسمت ساقه مو (قسمتی که از پوست خارج شده یا شفت)، ریشه مو (قسمتی که زیر پوست می‌باشد) و فولیکول مو (مسیری در ناحیه درم که ریشه مو در آن قرار دارد) می‌باشد.

ترکیب اصلی مو شامل پروتئین کراتین می‌باشد. بخش داخلی مو کورتکس می‌باشد که استحکام، رنگ و حالت مو را مشخص می‌نماید. خارجی‌ترین لایه مو کوتیکول نام دارد که لایه‌لایه، نازک و بی‌رنگ است و نقش آن محافظت از کورتکس می‌باشد.

فولیکول مو یک ساختمان لوله‌ای شکل است که تا انتهای لایه درم ادامه داشته و وظیفه ایجاد تارهای مو را بر عهده



دارد. بخشی از درم به نام درمال پاپیلا که در انتهای فولیکول قرار دارد، مملو از عروق خونی بوده و تغذیه فولیکول را بر عهده دارد. بلب جایگاه سلول‌های مولد مو است که قدرت تقسیم و ظرفیت قابل توجهی جهت تکثیر دارد. هنگامی که آنها تقسیم می‌شوند، سلول‌های جدیدی به وجود می‌آیند که آن سلول‌ها در ریشه مو به صورت عمودی و در یک ردیف قرار گرفته و بالا می‌روند. در نتیجه ساقه مو بلند و بلندتر می‌شود.

این سلول‌ها در حین مهاجرت به سطح پوست همانند لایه شاخی پوست اضمحلال یافته، هسته خود را از دست داده و کراتینه می‌شوند. در نتیجه قسمتی از مو که سطح پوست بیرون می‌آید از سلول‌های مرده و کراتین تشکیل شده است که سفت بوده و ساقه مو نامیده می‌شود.

در تعیین عوارض و توصیه محصولات مخصوص مو، باید به ساختار ساقه مو و همچنین پوست سر توجه کرد. پوست سر شامل سه تیپ خشک، معمولی و چرب می‌باشد. ساقه مو شامل سه تیپ نازک، متوسط و ضخیم می‌باشد. همچنین مو شامل انواع نرم و صاف، حالت‌دار یا فر و وز می‌باشد. تیپ پوست سر را میزان چربی آن و نوع ساقه مو را میزان رطوبت آن تعیین می‌کند که همگی ریشه‌ای ژنتیکی دارند. (بنابراین پوست سر چرب، معمولی و خشک و همچنین ساقه خشک یا مرطوب صحیح است)



رشد مو

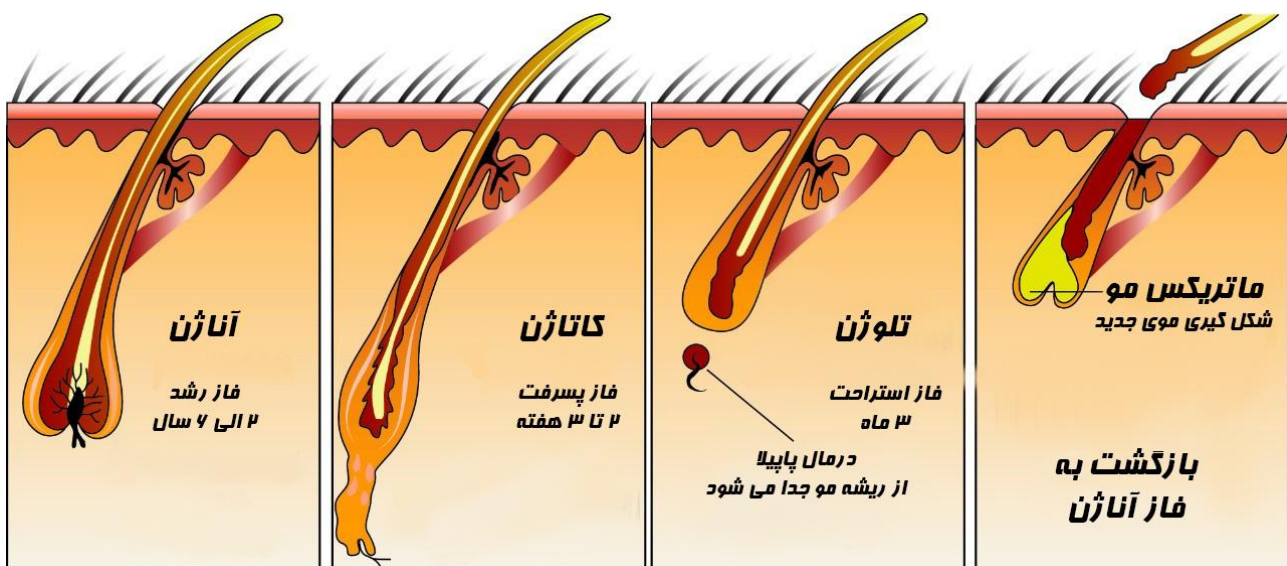
موی انسان بصورت دوره رشد-استراحت رشد می کند. این سیکل شامل مراحل زیر است:

۱- آناتژن: مرحله رشد که بین ۲ تا ۸ سال به طول می انجامد (بطور متوسط ۳ سال).

۲- کاتازن: مرحله پسرفت که بین ۲ تا ۴ هفته زمان می برد.

۳- تلوزن: مرحله استراحت که در حدود ۳ تا ۴ ماه به طول می انجامد و پس از آن سیکل رشد بعدی آغاز می شود.

در ابتدای فاز آناتژن، یک سلول بنیادی از ناحیه بالچ به درمال پاپیلا، پایین ترین بخش فولیکول وارد شده و فرآیند ایجاد و رشد مو آغاز می شود. تا زمانی که درمال پاپیلا به ریشه مو متصل باشد، فاز رشد ادامه دارد. با ضعیف شدن اتصال بین درمال پاپیلا و ریشه مو، فاز کاتازن آغاز شده و رشد مو متوقف می شود. با جدا شدن درمال پاپیلا از ریشه مو فاز تلوزن شروع می شود و مو بعنوان یک بافت مرده ظرف چند روز بعد جدا می شود. با مهاجرت یک سلول بنیادی جدید به درمال پاپیلا، ایجاد یک ریشه موی جدید می باشد.



قدرت، ضخامت و میزان رشد مو به سلامت و بزرگی درمال پاپیلا ربط دارد. اندازه درمال پاپیلا به تعداد سلول های تشکیل دهنده اش و همچنین حجم ماتریکس بیرونی این سلول ها مرتبط است. کاهش اندازه سلول های پیاز مو و درمال پاپیلا، به ریزش مو منجر می شود.

بطور متوسط روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ مو در مرحله تلوزن می ریزند. این ریزش مو طبیعی می باشد و در هنگام استحمام و شانه کشیدن به مو بیشتر قابل مشاهده است. در حدود ۱۵٪ از موها در مرحله استراحت قرار دارند.



استفاده منظم از مواد پروتئینی، آمینو اسیدها و ویتامین‌ها بر رشد مو تاثیرگذارند. همچنین مواد معدنی مانند منیزیم، سلفور، سیلیکا و روی بر حفظ سلامتی مو اثرگذار می‌باشند. در مقابل، مصرف برخی از داروها، اضطراب و استرس، استفاده از دخانیات و عدم رعایت بهداشت شخصی باعث کاهش رشد مو می‌شوند.

اصول مراقبت از مو

در حالتی معکوس نسبت به پوست، مو و پوست سر معمولاً به دلیل توجه و مراقبت‌های نادرست دچار عوارض مختلف می‌شوند. بشر از دیرباز به آرایش و زیبایی مو می‌پرداخته و در این میان فرآورده‌های نامناسب مانند رنگ کردن، حرارت دادن و یا از استفاده از شوینده‌ها نامناسب آثار تخریبی شدیدی بر مو می‌گذارد. توجه داشته باشید که عوارض مو به نسبت پوست بسیار دیرتر نمایان شده و بنابراین معمولاً وقتی از آنها آگاه می‌شویم که عارضه بسیار پیشرفت کرده است. اصول مراقبت از مو شامل موارد زیر می‌باشند:

رطوبت‌رسانی به ساقه مو

مهمترین عنصر در بقا و سلامت مو، رطوبت و میزان آب آن می‌باشد. در حقیقت در هر کجای ساقه مو که کراتین آب خود را کامل از دست بدهد، آن مو غیرقابل احیا بوده و احتمالاً خرده شده و جدا می‌شود. از طرفی، عوامل محیطی مانند آلودگی و نور آفتاب، استفاده از محصولات شیمیایی (در رنگ‌های مو، بوسیله دکلره و یا شوینده‌های نامناسب) و حرارت (سشوار و اتو مو) همواره در حال تبخیر آب ساقه مو می‌باشند. بنابراین، رطوبت‌رسانی به ساقه مو از مهم‌ترین اصول مراقبتی آن می‌باشد. موی دارای آب مناسب، بصورت صاف و نرم می‌باشد و هرچقدر آب خود را از دست بدهد خشک، مجعد، زبر و وز می‌شود.

حفاظت از رطوبت ساقه مو بوسیله حذف یا کاهش عوامل موثر در کاهش سطح آب مو (مانند حرارت دادن، استفاده از رنگ مو و دکلره و حفاظت مو از نور مستقیم خورشید) و همچنین استفاده از محصولات آبرسان مانند سرم مو، ماسک دوفاز و ماسک مو انجام می‌پذیرد. لازم به توضیح است که هرچقدر طول ساقه مو بلندتر شود، کاهش رطوبت آن بیشتر می‌گردد. بنابراین استفاده از این محصولات در موهای بلند بیشتر مورد نیاز است.

استفاده از شوینده‌های مناسب

بیشترین میزان تجمع غدد تولید چربی در پوست سر قرار دارند. همچنین، وجود مو و عدم پوشش آن در برابر محیط باعث می‌گردد که این ناحیه از بدن مستعد آلودگی گردد و شاید برای اغلب مردم حمام کردن بیشتر جنبه شستشوی مو



و پوست سر را دارد. در این زمینه نیز، اکثر مردم تنها به حذف چربی و آلودگی توجه دارند و اینگونه می‌اندیشند که هرچقدر از شوینده‌های قوی‌تری استفاده کنند، سلامت آنها بیشتر حفظ خواهد شد.

پوست سر نیز، مانند سایر بخش‌های پوست دارای حالت اسیدی می‌باشد. از آنجاییکه که اکثر شوینده‌ها حالت قلیایی داشته و باعث حذف این ردای اسیدی از پوست می‌شوند، عدم توجه به استفاده از شوینده‌های دارای پ-هاش مناسب باعث آسیب‌رسیدن به مو و پوست سر می‌شود. از اثرات استفاده از شامپوهای دارای پ-هاش بالا خشکی و خارش پوست سر، پوسته، خشکی و زبر شدن ساقه مو می‌باشد و آسیب‌پذیری مو در برابر عوامل دیگر را افزایش می‌دهد.

بطور کل شامپوها بیشتر خاصیت شویندگی دارند، اما پیشنهاد می‌شود که هر فرد بطور متوسط از ۳ شامپوی مختلف استفاده کند. اولین شامپو برای نیازهای تخصصی (مانند ریزش یا شوره) می‌باشد. شامپوی دوم یک شامپوی تقویتی بوده که باعث افزایش رشد مو و استقامت ساقه مو می‌شود. سومین شامپو باید یک شامپوی ملایم باشد که اثرات افزایش پ-هاش پوست سر را کاهش داده و آنرا در یک حالت متعادل قرار دهد.

مراقبت‌های عمومی

- پیش از شستوی مو ابتدا وسایلی مانند گیره مو را باز کرده، موهای خود را شانه کنید و سپس آنرا بشوید.
- شامپو را مستقیم بر روی پوست سر نریزید، بلکه ابتدا آنرا در کف دست‌ها رقیق کرده و سپس آنرا استفاده کنید.
- شامپو را به پوست سر زده، و کف ایجاد شده را به ساقه مو منتقل کنید.
- استفاده از دو شامپو پشت سر هم، اثر خاصی ندارد و ممکن است باعث آسیب‌رسانی به موها شود.
- شامپو نباید بیش از ۳ دقیقه بر روی مو و پوست سر قرار بگیرد.
- موهای خود را چنگ نزنید، بلکه آنها را بصورت دورانی ماساژ دهید.
- از آب ولرم استفاده کرده و از شسته شدن کامل مواد شوینده از مو و پوست سر مطمئن شوید.
- پس از شستشو از ماسک آبکشی برای آبرسانی به ساقه مو استفاده کنید. ماسک آبکشی نباید به پوست سر مالیده شود.
- موهای خود را بصورت خیس نبوشانید و تا خشک شدن کامل روسری یا مقنعه نپوشید.
- استفاده از سشوار بدون گرما بهترین پیشنهاد برای خشک کردن موها می‌باشد. اگر نیاز به حرارت دهی به موها می‌باشد، حتما پیش از آن از ماسک دوفاز استفاده کنید تا یک لایه محافظتی روی ساقه مو ایجاد گردد.
- موهای خود را خیس شانه نکنید و برس نکشید.
- البسه‌ای که با بصورت ممتد و مستمر با موهای تان تماس دارد مانند کلاه، روسری یا مقنعه را مرتب بشوید.



آشنایی با عوارض مو و پوست سر

عوارض مو و پوست سر، به نسبت پوست پس از مدتی طولانی‌تر از ایجاد آن نمایان می‌شوند و باید جهت رفع آنها به موارد بیشتری توجه کرد. بطور کل، عوارض این ناحیه به دو دسته مرتبط با پوست و مرتبط با ساقه مو تقسیم می‌گردد.

عوارض مرتبط با پوست سر از طریق شامپو و تونیک برطرف می‌گردند و شامل ریزش مو، شوره پوست سر، چربی و خارش پوست سر می‌باشند. عوارض مربوط به ساقه مو با سرم و ماسک برطرف شده و شامل خشکی ساقه، عدم حجم‌پذیری، وز بودن و مو خوره می‌باشند.

خشکی پوست سر

پوست سر نیز به مانند پوست صورت، از کاهش تولید و ترشح چربی آسیب می‌بیند. خشکی پوست سر می‌تواند ریشه‌ای ژنتیکی داشته باشد و یا بخاطر تغییرات درونی و یا اثرات محیطی باشد. تغییرات هورمونی، افزایش سن و استفاده از برخی داروها ممکن است باعث کاهش تولید چربی و ایجاد خشکی سر شود. عوامل خارجی موثر در ایجاد خشکی سر مانند تغییر فصول، استفاده از شوینده‌های قلیایی قوی، استفاده از مواد شیمیایی مانند رنگ مو و دکلره می‌باشند. در این حالت لایه اپیدرم، آب خود را از دست می‌دهد و خشکی ایجاد می‌شود.

در صورت تعلل در رفع این عارضه، ممکن است باعث ایجاد پوسته و یا خارش پوست سر شود. همچنین اگر مای پوست سر، یکی از عوارض شایع در پوست سر خشک می‌باشد که معمولاً پس از استفاده از مواد شیمیایی مانند رنگ مو و دکلره، بیشتر می‌شود.

برای رفع خشکی پوست سر می‌بایست از شامپوهای با خاصیت آبرسانی و ملایم (پ-هاش پایین) استفاده کرد. همچنین در حالتیکه خشکی بسیار شدید می‌باشد، استفاده از روغن‌های گیاهی، بخصوص روغن آرگان موثر می‌باشد. باید توجه داشت که اگر خشکی سر ژنتیکی باشد، باید بصورت ممتد از این محصولات استفاده کرد.

چربی پوست سر

بیشترین تجمع غدد تولید چربی، در پوست سر می‌باشد. بنابراین این ناحیه در همه افراد زودتر از سایر نقاط بدن چرب و آلوده می‌شود. بطور معمول، رابطه مستقیمی بین چربی پوست صورت و پوست سر برقرار است. بنابراین، اغلب افرادی که تیپ پوستی آنها چرب می‌باشد، به احتمال زیاد پوست سر آنها نیز چرب است.



چرب بودن پوست سر می‌تواند ریشه‌ای ژنتیکی داشته و یا در اثر عواملی مانند تغییرات هورمونی (به‌خصوص در سنین بلوغ یا بارداری)، اختلال در غدد بدن (مانند تیروئید)، ایجاد استرس، مصرف برخی از داروها، مواد آرایشی مانند ژل و چسب مو و همچنین قرار گیری در معرض آلودگی هوا باشد.

چربی پوست سر اثر مستقیمی بر ایجاد جوش، ریزش مو و همچنین شکل‌گیری شوره دارد. همچنین، خارش پوست یکی از دیگر آثار تولید بیش از اندازه چربی در پوست سر می‌باشد. به دلیل وجود بستری مناسب برای رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها در پوست چرب، این پوست مستعد انواع بیماری‌ها نیز می‌باشد.

برای کاهش تولید چربی پوست سر، می‌بایست از شامپوهای مخصوص کاهش‌دهنده چربی استفاده کرد. توجه داشته باشید که استفاده از شامپوهای قلیایی قوی، فقط بصورت مقطعی چربی را کاهش می‌دهد. حال آنکه شامپوهای مخصوص موهای چرب حاوی ترکیباتی هستند، ضمن حذف چربی اضافه پوست سر و آبرسانی برای عدم ایجاد خشکی در آن، در کاهش تولید چربی در این ناحیه موثر می‌باشند.

عدم استفاده از آب گرم برای شستشوی پوست سر، تعادل در استفاده از سونا و جکوزی، شانه کردن کمتر موها و همچنین عدم حضور در هوای آلوده از مراقبت‌های عمومی می‌باشد که باعث کاهش چربی پوست سر شده و عوارض آنرا کاهش می‌دهد.

شوره و پوسته

پوسته و شوره سر (سبوره)، دو چیز متفاوت و نتیجه دو عامل مختلف می‌باشند اما هر دو نتیجه لایه‌برداری زیاد اپیدرم پوست سر می‌باشند و باعث ایجاد پوسته در موها می‌گردند.

پوسته سر که معمولاً در افراد دارای پوست سر خشک رخ می‌دهد، نتیجه کم آبی لایه‌های بیرونی اپیدرم در ناحیه سر می‌باشد. در این حالت به دلیل فقدان چربی و رطوبت لازم، لایه شاخی پوست بصورت تکه‌ای از پوست جدا شده و قابل مشاهده می‌باشد. معمولاً افرادی که دچار آن می‌شوند موهای خود را رنگ یا دکلره کرده و پس از آن این عارضه بوجود می‌آید. خشکی آب‌وهوا، استفاده از شوینده‌های قوی و یا افزایش سن می‌تواند پوسته سر را افزایش دهد. پوسته بسیار سبک است و به راحتی جدا شده و روی لباس تیره قابل تشخیص است.

برای رفع پوسته باید از شامپوهای ملایم و آبرسان استفاده کرد و همچنین استفاده از روغن‌های گیاهی مانند آرگان بسیار موثر می‌باشد.



شوره سر معمولا در افراد دارای پوست سر چرب رخ داده و نتیجه فعالیت یک نوع قارچ (مالاسزیا) می باشد. این میکروارگانیسم در پوست سر همه افراد وجود دارد، اما به دلایل ژنتیکی، داخلی و یا محیطی در برخی از افراد فعال شده و باعث تولید شوره می شود. برای رفع شوره باید از شامپو ضدشوره استفاده کرد. در افرادی که پوست سر خشک یا معمولی دارند هفته ای یکبار و در افرادی که پوست سر چرب دارند، هفته اول بصورت روزانه و از هفته دوم تنها یکبار از این شامپو استفاده شود.

معمولا شامپوهای ضدشوره برای رفع پوسته و شوره مناسب می باشند. این شامپوها ضمن داشتن ترکیبات ضدباکتری و کاهش دهنده چربی، لایه اپیدرم را آبرسانی می کنند.

ریزش مو

اصلی ترین عارضه مربوط به مو، ریزش می باشد. باید توجه داشت که ریزش مو، مانند چروک پوستی، نتیجه پیری ساختار مو می باشد و بطور کل غیرقابل اجتناب است. این موضوع در برخی از افراد بصورت کم پشت شدن مو (کم شدن تعداد فولیکول های اکتیو و نازک شدن ساقه مو)، و در برخی دیگر بصورت طاسی خود را نشان می دهد.

همانطور که در بخش رشد مو گفته شد، دوره رشد مو سه قسمت است. وقتی که موهای ریزش یافته در دوره کاتازن و تلوزن، بیشتر یا سریع تر از موهای رویش یافته در دوره آناتزن باشند و یا رشد موهای جدید ضعیف شود بعد از مدتی تعداد کل موها کاهش یافته و فرد متوجه کاهش حجم موهای خود می شود.

بطور معمول، روزانه بین ۵۰ الی ۱۰۰ تار مو در پایان فاز تلوزن از پوست سر جدا می شوند. ریزش بیش از این تعداد نشانه وجود ریزش غیرطبیعی می باشد.

بطور کل ریزش مو به دو شکل تدریجی و آنی رخ می دهد. در حالتیکه ریزش مو آنی باشد، معمولا تنها در یک نقطه سر یا صورت رخ داده و به آن طاسی منطقه ای (Alopecia Areata) مانند ریزش سکه ای) گفته می شود. این نوع ریزش به دلیل اختلال در سیستم ایمنی بدن بوده و ممکن است یک ناحیه بزرگ یا کل سر (با نام Alopecia Totalis یا کل بدن Alopecia Universalis) را دربرگیرد.

عوامل مختلفی باعث ریزش تدریجی مو می شوند. عمده عامل ریزش مو بالا رفتن سن و فرسودگی بافت ها و سلول های بدن می باشد. پس از این عامل، عامل هورمونی-ژنتیکی یا آندروژنتیک بیشترین اثر را دارد. از عوامل دیگر به سابقه تب بالا، کم کاری تیروئید، کم خونی، رژیم غذایی خاص، کاهش وزن شدید، بارداری، زایمان و شیردهی، مصرف بعضی از داروها (مخصوصا داروهای ضدافسردگی، رقیق کنند خون و ...)، بیماری های التهابی و عفونی پوست سر، اختلال در



سیستم ایمنی بدن، مواد شیمیایی، شیمی درمانی، استرس فیزیکی و روحی، کاهش پروتئین، کمبود ویتامین B، کمبود روی، ایجاد کشش زیاد روی مو (مخصوصاً بستن محکم موها) و استفاده از مکمل‌های هورمونی می‌باشد.

پوست انسان حاوی کلاژن است که بخاطر افزایش سن، استرس، آلودگی هوا، تغییرات هورمونی و... تولید آن با اختلال مواجه می‌شود. در نتیجه ساقه مو نمی‌تواند از عروق پوستی تغذیه کرده و باعث می‌شود به مرور موها نازک شده و از پیاز مو جدا شوند. برخی از شامپوها و تونیک‌های ضد ریزش کمک می‌کنند تا کلاژن‌ها بازسازی شده و در نتیجه پیاز مو به عروق دسترسی یافته و خون‌رسانی به آن انجام شود.

از دیگر دلایل ریزش موی سر، چرب بودن پوست سر، خشک بودن و یا شوره زیاد می‌باشد. اما بیشترین عامل چربی پوست سر است، بنابراین یکی از اثرات جانبی اغلب شامپوهای ضد ریزش کاهش چربی پوست سر می‌باشد، بنابراین افرادی که پوست سر خشک دارند، یا نباید از شامپوهای ضد ریزش بصورت دائمی استفاده کنند و یا در کنار آن از شامپوهای آبرسان استفاده شود.

شایع‌ترین نوع ریزش موی سر، آلوپسی آندروژنتیک (Androgenetic Alopecia) است. آلوپسی یک اصطلاح پزشکی معادل ریزش مو می‌باشد. عبارت آندروژنتیک نشان می‌دهد که عامل ژنتیکی در ریزش مو نقش دارد. بطور کل، ریزش ژنتیکی بیشتر در مردان (حدود ۹۵٪) رخ می‌دهد و شامل کم‌پشت شدن و طاسی ناحیه بالای سر (ورتکس) می‌باشد. در زنان این نوع ریزش بصورت کم‌پشت شدن موها در تمامی ناحیه سر رخ می‌دهد.

برای اینکه آلوپسی آندروژنتیک ایجاد شود سه شرط زیر لازم است:

۱- زمینه ژنتیکی برای طاسی

۲- وجود آندروژن‌ها یا هورمون‌های مردانه

۳- زمان کافی برای آنکه دو عامل فوق بتوانند بر روی فولیکول‌های مو تاثیر گذارند.

در روند طاسی مردانه، موها دچار یک نوع دگرگونی موسوم به کرکی شدن مو می‌شوند. در این فرآیند، با کاهش فاز آنژن، موهای ضخیم رفته‌رفته کوتاه‌تر، نازک‌تر و کم‌رنگ‌تر شده و نهایتاً به موهای کرکی تبدیل می‌شوند. اگر شما به دقت به سر مردان طاس توجه کنید خواهید دید که در بسیاری از نواحی، موهای نازک و کرکی جایگزین موهای ضخیم و سالم شده است. این پدیده همان کرکی شدن مو است.

به زبانی دیگر، وقتی دوره فاز آنژن، کاتاژن و تلوژن توازن خود را از دست بدهد، ساقه مو قبل از شکل‌گیری و ضخیم شدن در دوره رشد، وارد فاز کاتاژن و تلوژن می‌شوند و در نتیجه موها پس از کرکی شدن و قبل از ضخیم شدن از پوست سر جدا می‌شوند.



به طور طبیعی در بدن همه مردان و زنان، آندروژن‌ها یا هورمون‌های مردانه تولید می‌شود. شایع‌ترین هورمون‌های مردانه عبارتند از: تستوسترون، آندروستون دیون و دی هیدرو تستوسترون یا دی اچ تی (DHT). تماس فولیکول‌های مو با هورمون دی اچ تی، در افرادی که زمینه ژنتیکی طاسی دارند، بتدریج منجر به آلوپسی آندروژنتیک می‌شود. در این حالت، فولیکول‌های مو رفته‌رفته ضعیف و مینیاتوری می‌شوند و قدرت خود را از دست می‌دهند.

تماس فولیکول‌های مو با هورمون دی اچ تی چگونه اتفاق می‌افتد؟ هورمون تستوسترون توسط جریان خون به پوست سر می‌رسد. در سلول‌های فولیکول مو و در غدد چربی متصل به مو مقدار زیادی از آنزیمی به نام ۵-آلفا-ردوکتاز (5 Alpha Reductase) وجود دارد. وظیفه این آنزیم تبدیل تستوسترون به دی اچ تی است. این پدیده اساس مکانیسم طاسی محسوب می‌شود.

آنچه داروها یا محصولات ضد ریزش انجام می‌دهند مهار یا کاهش فعالیت آنزیم ۵-آلفا-ردوکتاز است. در نتیجه تستوسترون کمتر به دی اچ تی تبدیل شده و میزان دی اچ تی در فولیکول مو کاهش می‌یابد.

اولین فاز برای جلوگیری از ریزش مو، استفاده از شامپوهای ضد ریزش می‌باشند. این شامپوها با کاهش چربی پوست سر، افزایش گردش خون و مهار آنزیم ۵-آلفا-ردوکتاز از ریزش مو جلوگیری می‌کنند. در این محصولات، معمولاً از کمپلکس کافئین استفاده می‌شود. این ترکیب، با نفوذ به جداره فولیکول مو، ضمن افزایش گردش خون که به تغذیه بیشتر ریشه مو منجر می‌شود، آنزیم ۵-آلفا-ردوکتاز را از اطراف فولیکول مو پراکنده می‌کند.

معمولاً شامپوهای ضد ریزش، برای مهار الگوهای ریزش گرید ۲ یا ۳ مناسب می‌باشند. همچنین این شامپوها برای تقویت موی سر افرادی که هنوز دچار ریزش نشده‌اند نیز مناسبند.

فاز بعدی درمان ریزش مو، استفاده از پک‌های ضد ریزش که معمولاً حاوی شامپو و تونیک می‌باشند است. باید توجه داشت که به دلیل مدت زمان اندکی که شامپو روی پوست سر اثر قرار دارد، نمی‌تواند زیاد موثر باشد. بنابراین از تونیک‌ها که معمولاً چندین ساعت می‌توانند روی پوست سر باقی بمانند استفاده می‌شود. معمولاً در این پک‌ها، شامپوها پوست سر را برای نفوذ پذیری آماده می‌کنند (با کاهش چربی و حذف آلودگی‌ها) و سپس تونیک روی پوست سر (نواحی دارای ریزش) ماساژ داده می‌شود. این تونیک‌ها باید حداقل ۴ ساعت روی پوست سر باقی بمانند.

پک‌های ضد ریزش، برای انواع گریدهای ریزش مو مناسب می‌باشند. معمولاً روزانه مصرف شده و به دلیل داشتن ترکیبات آبرسان، پوست سر را خیلی خشک نمی‌کنند. این محصولات بین ۳ الی ۶ ماه، چرخه رشد مو را به حالت عادی برگردانده و اثرات افزایش سن و هورمون‌ها را از بین می‌برند.



لازم به توضیح است، که اگر ریشه ریزش مو برطرف نشود، با قطع مصرف محصولات ضد ریزش، فرآیند اثرپذیری فولیکول مو به حالت قبل برگشته و مجدداً مو دچار ریزش می‌شود. بنابراین لازم است که بصورت ممتد از محصولات استفاده شود (پس از یک دوره کامل که بصورت روزانه مصرف می‌شود، بصورت هفتگی پک ادامه یابد).

در جدیدترین تکنولوژی بکار رفته در حوزه سلامت مو، از اثرات سلول‌های بنیادی استفاده شده است. در این حالت، فولیکول ضعیف شده مو، توسط عصاره‌های سلول‌های بنیادی موجود در محلول‌های ضد ریزش، مجدداً بازسازی شده و ساختار فولیکول نو سازی می‌شود. تفاوت استفاده از این محصولات به نسبت پک‌های ضد ریزش در این است که زمان بازگشت ریزش بسیار طولانی‌تر می‌باشد.

نکته قابل تامل، این مطلب است که رشد مجدد مو تنها در شرایطی حاصل می‌شود که فولیکول مو تخریب نشده باشد. در حالت‌هایی مانند سوختگی‌های شدید و یا ایجاد زخم‌های عمیق، ممکن است بافت پوست تغییر یافته و با ایجاد جوشگاه (اسکار)، ناحیه‌ای بدون مو ایجاد گردد که دلیل آن عدم وجود فولیکول در این مناطق می‌باشد. کامل مشخص است که مصرف محصولات ضد ریزش به ایجاد مو در این نواحی منجر نخواهد شد.

خشکی، وز و موخوره

همانطور که پیش از این گفته شد، مهمترین عامل حیات ساقه مو، رطوبت آن می‌باشد. کراتین برای بهم پیوستگی خود نیازمند آب بوده و اگر آب خود را از دست دهد، خشک شده و در نهایت پیوند خود را از دست می‌دهد.

خشکی مو نیز می‌تواند ژنتیکی و یا حاصل عوامل خارجی مانند حرارت، استفاده از مواد شیمیایی و شوینده‌های قوی باشد. دقت کنید، مخصوصاً در حرارت دادن به مو برای حالت بخشیدن به آن توسط سشوار و اتومو، مستقیماً آب درون ساقه مو تبخیر می‌شود و در نتیجه مو خشک، خشن و وز می‌گردد.

موخوره یا دوشاخه شدن انتهای مو، ناشی از آسیب فیزیکی (حرارت) و یا آسیب شیمیایی به مو است و در بانوان شایع‌تر است. لایه محافظ مو در فیبرهای انتهایی مو از بین می‌رود، در نتیجه قسمت انتهایی مو چند شاخه و شکننده می‌شود. به طور کلی اصلی‌ترین دلیل ایجاد موخوره خشکی مو هست. این آسیب می‌تواند حاصل استفاده از محصولات آرایشی (رنگ کردن مکرر مو با رنگ موهای نامناسب و دکلره کردن)، سشوار زدن زیاد و استفاده از اتو مو، برس زدن مکرر با برس زبر، شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فر دائمی و... ناشی شود.

باید موها را کوتاه و از تحریک فیزیکی مو اجتناب کرد. بعد از استحمام اجازه دهید موها بدون وسایل گرمایی به مرور زمان یا با حوله خشک شوند و از شانه کردن موها در حالی که کاملاً خیس است، خودداری کنید، زیرا شانه کردن موهای خیس مانند نوشتن با خودکار بر کاغذ خیس است که آن را پاره می‌کند، با شانه‌های دنده چوبی موها را شانه



کنید، از شانه کردن مستمر و مداوم و با فشار و کشش موها خودداری کنید، آب داغ و شانه کردن موها در حمام موجب آسیب جدی به موهاست، بهتر است در هنگام شانه کردن موها یتان کمی نرم و مرطوب باشند.

مراقبت از موهای رنگ شده

موی رنگ شده را نمی توان بعنوان یک عارضه برای مو طبقه بندی کرد، اما به دلیل شایع بودن رنگ کردن مو و همچنین عدم آگاهی اغلب مردم به عوارض و شرایط محافظت و نگهداری پس از آن، اغلب عوارض مو ریشه در عدم استفاده صحیح رنگ مو دارد.

اصولا افراد به دو دلیل از رنگ مو استفاده می کنند، پوشاندن تارهای موی سفید و خاکستری و یا برای ایجاد تنوع در رنگ طبیعی موهای خود. در هر دو صورت، عدم توجه به اصول مراقبتی مو باعث ایجاد صدماتی در ساختار و ساقه مو می شوند.

رنگ مو توسط پروتئین هایی که در ساقه مو قرار دارند تعیین می شود. این رنگ بصورت طبیعی می تواند بین طیف قهوه ای تا سیاه و طلایی تا قرمز باشد. سفید شدن موها، به دلیل عدم تولید پروتئین هایی می باشد که نقش آنها تعیین رنگ ساقه مو است.

استفاده از رنگ مو یکی از قدیمی ترین شیوه های آرایشی در تاریخ است. پیش از تولید رنگ های شیمیایی، از ترکیبات گیاهی (مانند حنا یا پوست گردو) و معدنی استفاده می شد. بکارگیری این ترکیبات، حتی گاهی باعث بهبود برخی از عوارض و ضایعات پوستی نیز می شدند. اما رنگ های شیمیایی، این خواص را ندارند.

ساقه مو، دارای یک لایه پوششی به نام کوتیکول می باشد که از بخش اصلی مو یعنی کورتکس محافظت می کند. ترکیبات دارای پ-هاش بالا (قلیایی) باعث می شوند که کوتیکول مو از هم باز شوند. بنابراین در رنگ مو اغلب از موادی مانند آمونیاک برای رنگ پذیر کردن کورتکس استفاده می شود. میزان بالای آمونیاک باعث نازکی و شکنندگی ساقه مو می شود.

استفاده زیاد از رنگ های شیمیایی، مخصوصا رنگ موی دائم، باعث می شود که پوست سر خشک شده، دچار التهاب و پوسته شود. اثر این رنگ ها بر روی ساقه مو نیز خشک شدن، وز و همچنین شکننده شدن آن می باشد که در نهایت به موخوره منجر می شود.



همچنین، از آنجاییکه برای روشن کردن رنگ مو، لازم است ابتدا رنگ‌دانه‌های طبیعی مو را از ساقه مو خارج کنیم، نیاز است که از دکلره استفاده شود. این ماده، باعث ایجاد بیشترین تخریب بر روی پوست سر و ساقه مو می‌شود که حتی ممکن است به سوختگی پوست سر نیز ختم شود.

تحقیقات و تجربیات نشان داده، که اگر پیش از استفاده از رنگ مو یا دکلره، پوست سر و ساقه مو را تقویت کنیم، اثرات مخرب آنها را کاهش می‌دهیم. بدین منظور می‌توان بین ۲ الی ۸ هفته پیش از استفاده از رنگ مو، پوست سر و ساقه مو را با روغن خالص آرگان بصورت روزانه ماساژ دهیم. همچنین استفاده از این محصول پس از مصرف رنگ و دکلره نیز موثر است.

بطور کل پس از رنگ کردن یا دکلره کردن موها، باید از محصولات تقویت کننده استفاده کرد. حرارت دادن، دوش گرفتن با آب داغ، استفاده از محصولات شیمیایی حالت دهنده (فر کننده یا صاف کننده مو) و همچنین قرار گیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، باعث تخریب حداکثری موها می‌شود.

برای تثبیت رنگ مو، می‌بایست از محصولات تخصصی ویژه موهای رنگ شده استفاده کرد. این محصولات شامل شامپو و انواع ماسک مو می‌باشند. شامپوهای ویژه موهای رنگ شده پ-هاش پایین دارند و در نتیجه باعث باز شدن کوتیکول مو و خروج رنگ از کورتکس نمی‌شوند. همچنین پوست سر و ساقه مو را آبرسانی کرده و خسارات ایجاد شده توسط مواد شیمیایی را التیام می‌بخشند. بعلاوه خاصیت ضد آفتاب داشته و از اثر اشعه‌های مضر بر مو می‌کاهند.

باید توجه داشت که یکی از مشکلات پیش آمده پس از رنگ کردن موها، کدر شدن آن می‌باشد. دلیل این اتفاق، ترکیب شدن رنگ‌های شیمیایی به مرور زمان می‌باشد. به همین دلیل یکی از خاصیت‌های محصولات ویژه موهای رنگ شده، درخشان کنندگی ساقه مو می‌باشد.

«هدف ما، بهبود کیفیت زندگی انسان‌هاست»