

## چگونه ترتیب روتین پوستی را رعایت کنیم؟

تا این بخش از مقاله احتمالاً برای شما سوال پیش آمده است که ترتیب مراحل روتین پوستی چگونه باید باشد! طبق یک قانون کلی باید محصولات روتین خود را از رقیق‌ترین (محصولات مایع یا ژل) به غلیظ‌ترین مواد (کرم‌ها) استفاده کنید. به عبارت دیگر، باید ابتدا از موادی که غلظت کمتری دارند و سبک‌تر هستند استفاده کنید و سپس به سراغ محصولات غلیظ‌تر و کرمی بروید.

در واقع، ابتدا باید محصولات نفوذپذیرتر (مانند آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سرم‌ها) که برای پوست مهم‌تر هستند را استفاده کنید و اجازه دهید تا جذب شوند؛ سپس، محصولاتی که چندان به پوست نفوذ نمی‌کنند، مانند نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها را به پوست بزنید.

علاوه بر ترتیب استفاده، باید به زمان موردنیاز برای جذب هر محصول نیز توجه کنید. بعضی از محصولات روتین مراقبت از پوست باتوجه به فرمولی که دارند، به 5 الی 30 دقیقه زمان نیاز دارند تا اثر بگذارند. اکثر افراد زمان کافی برای روتین‌های پیچیده را ندارند؛ بنابراین تا جایی که می‌توانید روتین را ساده انتخاب کنید تا ادامه دادن به آن برای شما راحت باشد. فراموش نکنید که تداوم در روتین پوستی اهمیت زیادی دارد!

اگر مراحل روتین شما زیاد است، بعد از هر مرحله حداقل یک دقیقه مکث کنید تا با پوست واکنش نشان دهد و بعد به سراغ مرحله بعدی بروید. بهتر است از سرم‌ها در روتین پوستی شبانه استفاده کنید تا هنگام خواب، فرصت کافی برای جذب را داشته باشند.

## ساده‌ترین روتین پوستی چیست؟

ساده‌ترین روتین پوستی شامل استفاده از شوینده، تونر، آبرسان و ضدآفتاب است. این 4 مرحله برای سلامت پوست ضروری محسوب می‌شود. با استفاده از شوینده مناسب، آلودگی، چربی و آرایش از سطح پوست پاک می‌شود. سپس تونر هرگونه ناخالصی باقی‌مانده را از بین می‌برد. آبرسان نیز، رطوبت موردنیاز را به پوست باز می‌گرداند و در نهایت ضدآفتاب در برابر نور از پوست شما محافظت می‌کند. انواع پوست شامل خشک، چرب، معمولی، مختلط و حساس بر انتخاب نوع محصول در هر مرحله موثر است. در واقع، محصولات روتین مراقبت از پوست، باید نیازهای منحصر به فرد شما را برطرف کند. به این ترتیب، روتین پوستی برای هر فردی متفاوت است؛ پس حتماً به ویژگی‌های پوست خود توجه کنید.

علاوه بر مراحل ضروری روتین پوستی، شما می‌توانید با توجه به مشکلات پوست خود، از محصولات ترمیم‌کننده، جوان‌کننده و درمانی نیز استفاده کنید. به عنوان مثال، سرم‌های رتینول باید در شب استفاده گردند، اما سرم‌های ویتامین C برای مصرف روزانه مناسب هستند.

## راهنمای گام به گام روتین پوستی روزانه

در روتین پوستی روزانه باید از محصولات استفاده کنید که از پوست در مقابل نور خورشید و آلودگی مراقبت کند. همچنین، از لایه بردارها و محصولات درمانی مانند رتینول باید شب‌ها استفاده کنید. در ادامه، مراحل روتین پوستی روزانه را به صورت گام به گام بررسی می‌کنیم:

### مرحله 1: شوینده و پاک‌کننده مناسب نوع پوست

اولین و مهم‌ترین قدم در هر نوع روتین پوستی، پاک‌سازی صورت با استفاده از شوینده مناسب است؛ زیرا ناخالصی‌ها و چربی باعث مسدود شدن منافذ و کدر شدن پوست می‌شوند. در این مرحله، از ژل یا پاک‌کننده‌های ملایم که به سد محافظ پوست آسیبی نمی‌رسانند، استفاده کنید. انواع شوینده با توجه به نوع پوست عبارت‌اند از:

- **شوینده مناسب پوست چرب و آکنه‌دار**

اگر پوست شما از نوع چرب است، از شوینده‌های قوی استفاده کنید تا به طور کامل کثیفی و چربی اضافی پاک شود. معمولاً برای پوست چرب، شستشو با پاک‌کننده‌های لایه بردار، چه در صبح و چه عصر توصیه می‌شود. شوینده‌های حاوی نیاسینامید و اسید سالیسیلیک به تنظیم و حذف چربی اضافی کمک می‌کند.

اگر پوست شما مستعد آکنه است، از شوینده‌های ملایم حاوی مواد ضد آکنه مانند اسید سالیسیلیک، اسید گلیکولیک و بنزوئیل پراکسید استفاده کنید.

- **شوینده مناسب پوست خشک**

اگر پوست شما در طول روز مستعد خشک شدن است، باید روتین روزانه پوست را با شوینده ملایم و بدون کف شروع کنید. از این رو به دنبال لوسیون یا کرم با ترکیبات آبرسان مانند سرامید، گلیسرین، اسید هیالورونیک و روغن‌های گیاهی باشید.

## • شوینده مناسب پوست مختلط

انتخاب پاک‌کننده مناسب برای پوست مختلط بستگی به آب‌وهوا دارد؛ زیرا ممکن است با تغییر فصل، چربی بیشتری یا بالعکس خشکی بیشتری را احساس کنید. به‌طور کلی، بهتر است با یک شوینده ملایم و آب ولرم صورت خود را در صبح و شب بشویید.

## • پوست حساس

اگر پوست حساسی دارید، میسلار واتر برای شما انتخاب مناسبی است. این نوع پاک‌کننده فوق‌العاده ملایم، دارای ذرات ریزی به نام میسل است که ناخالصی‌ها را بدون اینکه پوست را خشک کند، از بین می‌برد.

## مرحله 2: تونر

اکثر افراد تصور می‌کنند تونر پوست را خشک و تحریک می‌کند، به همین دلیل آن را در روتین خود قرار نمی‌دهند. اگرچه تونرهای قدیمی ممکن بود کمی باعث خشکی شوند، اما انواع جدید بسیار پیشرفته‌تر هستند و حتی به‌عنوان سیستم انتقال آنتی‌اکسیدان‌ها، مشتقات ویتامین B و حتی اسیدهای تقویت‌کننده عمل می‌کنند. با توجه به نوع پوست و مشکلی که دارید، باید تونر مناسب را انتخاب کنید.

اگر تابع‌حال از تونر استفاده نکرده‌اید و پوست سالم و بدون مشکلی دارید، نیازی نیست که استفاده از آن را شروع کنید. کاربرد اصلی تونرها، متعادل‌کردن PH پوست بعد از شستن صورت با صابون‌های قوی است. امروزه شوینده‌ها به‌قدری متعادل شده‌اند که دیگر مرحله استفاده از تونر خیلی ضروری محسوب نمی‌شود.

## • تونر برای پوست چرب و آکنه دار

اگر پوست چرب و مستعد آکنه دارید بهتر است از **تونر لایه‌بردار حاوی اسید سالیسیلیک**، اسید گلیکولیک و اسید لاکتیک استفاده کنید.

## • تونر برای پوست خشک یا حساس

تونر مناسب برای پوست خشک یا حساس باید حاوی ترکیبات **تسکین‌دهنده و آبرسانی** مانند اسید هیالورونیک، گلیسرین، اسکوالان، بابونه یا آلوئه‌ورا باشد. از تونرهای الکلی دار اجتناب کنید.

## • **تونر برای پوست مختلط**

تونر برای پوست مختلط ضروری است. به دنبال تونر با ترکیباتی باشید که برای متعادل کردن پوست طراحی شده‌اند. تونری را انتخاب کنید که هم PH را کنترل کند و هم حاوی هیالورونیک اسید باشد تا رطوبت مورد نیاز را تامین و پوست تحریک شده را تسکین دهد.

## **مرحله 3: سرم**

سرم‌ها، غنی از مواد مغذی هستند که برای درمان و محافظت از پوست مصرف می‌شوند. انواع سرم‌ها مشکلات پوستی مختلف از چین و چروک گرفته تا لکه‌های تیره را برطرف می‌کنند. امروزه سرم‌های مختلفی در بازار موجود است؛ اما پزشکان استفاده روزانه از سرم‌های آنتی اکسیدانی را توصیه می‌کنند.

این نوع سرم‌ها فواید مختلفی مانند کمرنگ کردن بخش‌های التهابی پوست، از بین بردن آسیب ناشی از اشعه ماوراء بنفش و آلاینده‌های محیطی دارند. از طرف دیگر، سرم نیاسینامید رنگ پوست را روشن و یکدست می‌کند، تولید کلاژن را افزایش و التهاب را تسکین می‌دهد. برخی از سرم‌ها برای استفاده روزانه و برخی دیگر برای شب مناسب هستند، پس حتماً به نحوه مصرف آن‌ها دقت کنید.

## • **سرم مناسب پوست چرب و مختلط**

اگر این نوع پوست را دارید برای افزایش رطوبت از یک سرم ویتامین C حاوی اسید هیالورونیک استفاده کنید. اسید هیالورونیک یک آبرسان است که رطوبت را به سمت پوست جذب می‌کند و خطوط، چین و چروک‌های ظریف، تیرگی و خشکی را کاهش می‌دهد.

## • **سرم مناسب پوست خشک**

سرم‌های صورت هیالورونیک اسید، برای پوست‌های خشک مناسب هستند.

## **مرحله 4: کرم نور چشم**

استفاده از کرم نور چشم حداقل هر شب یا دو بار در روز، از دهه 20 زندگی بسیار اهمیت دارد. استفاده از این محصول در این سنین، باعث می‌شود که پوست پلک به راحتی شل نشود و ظاهر صاف خود را بعداً از دست ندهد.

استفاده منظم از این محصول به مرور زمان حالت ارتجاعی پوست پلک را حفظ می‌کند و باعث بهبود یا جلوگیری از برخی خطوط ریز یا از دست دادن کلاژن می‌شود. برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید باید مداوم از کرم دور چشم استفاده کنید. به یاد داشته باشید که هیچ محصولی معجزه نمی‌کند و یک‌شبه به نتیجه نمی‌رسید.

برای استفاده روزانه، می‌توانید از کرم دور چشم حاوی SPF استفاده کنید. همچنین هنگام بیرون رفتن، عینک آفتابی بزنید تا در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش و ایجاد خطوط در اثر اخم از شما محافظت شود. اگر سیاهی دور چشم دارید، از کرم‌های حاوی نیاسینامید یا ویتامین C استفاده کنید. برای درمان چین چروک و افتادگی نیز کرم‌های حاوی رتینول و پپتید مناسب هستند.

### مرحله 5: محصولات درمانی لکه‌های صورت

محصولات درمانی لکه‌های صورت، از نظر ترکیبات فعال متفاوت هستند؛ بنابراین حتماً از پزشک در مورد بهترین زمان و شیوه مصرف بپرسید. بنزوئیل پراکسید، یک ترکیب رایج برای درمان لکه‌های آکنه است که نیاز به یک تا سه ساعت زمان برای اثرگذاری دارد. به یاد داشته باشید که درمان لکه‌های آکنه می‌تواند پوست شما را خشک کند؛ بنابراین، همیشه فقط در نقاطی که لکه دارید از آن استفاده کنید.

اگر پوست شما مستعد آکنه است باید از ترکیبات حاوی بنزوئیل پراکسید یا گوگرد در طول روز برای کاهش تولید چربی و جلوگیری از جوش‌زدن استفاده کنید. در روتین پوستی شب نیز محصولات رتینول به کاهش منافذ پوست و افزایش درخشندگی پوست کمک می‌کند.



## مرحله 6: آبرسان

همه افراد نیاز به آبرسان دارند، حتی اگر پوست چرب دارید. در واقع، اگر چه بدن، به طور طبیعی سیستم تولید چربی دارد تا یک پوشش محافظ در برابر عوامل بیرونی و عفونت‌ها ایجاد شود؛ اما باز هم به مرطوب‌کننده نیاز است تا با هیدراتاسیون یا آبرسانی از آسیب‌های ناشی از نور آفتاب، آبروها و مواد شیمیایی جلوگیری شود. بنابراین، آبرسان برای حفظ سلامت و جوانی پوست بسیار اهمیت دارد. محصولات حاوی سرمیدها یا اسید هیالورونیک تأثیر بیشتری در حفظ رطوبت پوست دارند.

### • آبرسان پوست چرب و آکنه‌دار

اگر پوست چرب دارید، به دنبال لوسیون‌هایی باشید که سبک، بدون روغن و بر پایه آب هستند و به سرعت جذب می‌شوند. آبرسان برای پوست چرب یک مرحله بسیار مهم محسوب می‌شود.

### • آبرسان پوست خشک

آبرسان‌های غلیظتر و کرمی برای پوست‌های خشک مناسب هستند. لازم به ذکر است که چربی پوست و هیدراتاسیون پوست دو موضوع مجزا هستند. در واقع در تابستان پوست می‌تواند چرب و در عین حال خشک باشد.

## مرحله 7: ضد آفتاب

استفاده از ضد آفتاب، برای هر نوع پوست و هر سنی، مهم‌ترین مرحله روتین روزانه، محسوب می‌شود. این مرحله به قدری مهم است که اگر ضد آفتاب نزنید، مراحل دیگر اهمیت خود را از دست می‌دهند. نور خورشید اولین دلیل پیری زودرس پوست است. علاوه بر آن، ممکن است منجر به سرطان نیز شود. نیم ساعت قبل از اینکه از خانه بیرون روید، به عنوان آخرین مرحله از روتین، ضد آفتاب با SPF 30 یا بالاتر را بر روی پوست صورت، گردن و دست‌ها بزنید. همچنین، شما می‌توانید برای کوتا کردن روتین خود از مرطوب‌کننده‌های حاوی SPF نیز استفاده کنید.

بهتر است بدانید که ضد آفتاب‌ها با دو نوع ترکیب شیمیایی و معدنی (فیزیکی) عرضه می‌شوند. ضد آفتاب‌های فیزیکی حاوی مواد معدنی از قبیل اکسید روی و دی‌اکسید تیتانیوم است و نور UV را منعکس می‌کنند. ضد آفتاب‌های شیمیایی نیز حاوی ترکیباتی از قبیل آووبنزون و هوموسالات هستند و اشعه ماوراء بنفش را جذب می‌کنند. فرمولاسیون برخی از SPF ها دارای هر دو نوع مواد شیمیایی و معدنی هستند.

#### • ضدآفتاب مناسب پوست چرب

ضد آفتاب‌های حاوی مواد معدنی با اکسید روی غیر ناتو انتخاب خوبی برای پوست‌های چرب است. ماهیت غیر کومدون زا و مزایای کنترل‌کننده چربی ضدآفتاب‌های فیزیکی، آن‌ها را به بهترین گزینه تبدیل می‌کند.

#### • ضدآفتاب مناسب پوست خشک

افرادی که پوست خشک دارند باید به دنبال ضد آفتاب‌هایی باشند که به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند؛ از اینرو به دنبال محصولی باشید که ترکیبی از مرطوب‌کننده و ضدآفتاب است. از مصرف ضدآفتاب‌های حاوی الکل نیز خودداری کنید.

#### • ضدآفتاب مناسب پوست مختلط

اگر پوست شما مختلط است، هر روز صبح حداقل 20 دقیقه قبل از بیرون رفتن، ضد آفتاب اکسید روی با SPF 30 استفاده کنید. روی به عنوان تسکین دهنده تحریکات پوستی شناخته می‌شود و برای انواع پوست‌های مختلط بسیار مناسب است.

#### • ضدآفتاب مناسب پوست حساس

برای پوست‌های حساس، مصرف ضدآفتاب‌های معدنی خالص حاوی اکسید روی توصیه می‌شود.

### راهنمای گام‌به‌گام مراحل روتین پوستی شبانه

پوست به طور طبیعی در شب ترمیم می‌شود؛ بنابراین روتین پوستی شبانه شما باید متمرکز بر درمان و رفع نیازهای آن باشد. اگر پوست شما کدر به نظر می‌رسد، بهتر است از لایه‌بردار استفاده کنید. اگر تحریک شده، باید هیدراته شود. در ادامه، مراحل روتین پوستی شب را بررسی می‌کنیم:

#### مرحله 1: شوینده و پاک‌کننده آرایش

برای از بین بردن کثیفی، چربی و آرایش روزانه، قبل از شستن صورت با یک پاک‌کننده ملایم صورت خود را تمیز کنید. بهتر است با استفاده از یک روغن پاک‌کننده یا میسلار، ابتدا آرایش خود را پاک کنید و سپس دوباره با شوینده مناسب، صورت را بشویید.

#### مرحله 2: تونر و تقویت‌کننده‌ها



تونر را همانند روتین روزانه خود، در شب نیز باید استفاده کنید. همچنین، می‌توانید از محصولات تقویت‌کننده و سرم‌های آبرسان (اسید هیالورونیک) نیز در این مرحله استفاده کنید. این محصولات برای آبرسانی و تغذیه پوست مصرف می‌شوند و ترکیبی سبک و رقیق (مشابه غلظت آب) دارند.

شما می‌توانید پس از شستن صورت و استفاده از تونر این محصولات را به پوست بزنید. در صورت استفاده از تقویت‌کننده‌های متعدد، این قانون را فراموش نکنید که از محصولات سبک شروع کنید و سپس به سراغ ترکیبات سنگین و غلیظتر بروید.

### **مرحله 3: کرم دور چشم**

کرم‌های دور چشم علاوه بر رفع سیاهی، از ناحیه ظریف چشم شما در برابر سایر محصولات مراقبت از پوست محافظت می‌کنند. بنابراین، قبل از استفاده از محصولات درمانی، کرم دور چشم را حتما استفاده کنید.

### **مرحله 4: محصولات درمانی، سرم و لایه بردار**

پوست مانند سایر قسمت‌های بدن، بخش عمده‌ای از ترمیم و بازسازی خود را در هنگام خواب انجام می‌دهد؛ به همین دلیل اکثر درمان‌های مراقبت از پوست هدفمند مانند داروها (ترتینوئین، کرم‌های آکنه)، کرم‌های رتینول، درمان‌های لایه‌بردار و سرم‌های ضد پیری بهتر است در شب استفاده شوند. نوع سرم‌ها و کرم‌های درمانی در روتین پوستی شب را باید بر اساس نیاز پوست انتخاب کنید.

لازم به ذکر است که مصرف تعداد زیادی محصولات باهم باعث تحریک بیشتر پوست می‌شود و نتیجه مطلوبی ایجاد نمی‌کند. بنابراین، روتین پوستی شبانه را بر اساس نیاز پوست انجام دهید، نه بر اساس محصولاتی که در خانه دارید. برخی از شب‌ها، ممکن است فقط استفاده از آبرسان و شوینده کفایت کند. توصیه‌های زیر را در روتین شبانه خود رعایت کنید:

- بین داروهای تجویزی برای درمان آکنه و محصولات لایه‌بردار یکی را انتخاب کنید. استفاده همزمان از این محصولات باعث تحریک شدید پوست می‌شود.
- از کرم‌های رتینول، همراه با لایه‌بردار استفاده نکنید.
- محصولات لایه‌بردار را یک الی سه بار در هفته به مقدار کم استفاده کنید.

### **مرحله 5: آبرسان یا کرم شب**

اغلب افراد از همان آبرسان روتین روزانه پوست در شب نیز استفاده می‌کنند؛ با این حال، آبرسان یا کرم‌های شب غلیظتر و سنگین‌تر هستند و در طول چند ساعت جذب می‌شوند. بنابراین، از مرطوب‌کننده‌های سنگین‌تر در شب استفاده کنید تا یک پوشش محافظ روی پوست ایجاد شود و از تبخیر آب در هنگام خواب جلوگیری گردد.

مرطوب‌کننده را به عنوان آخرین مرحله روتین پوست خود انجام دهید، زیرا از جذب مواد دیگر جلوگیری می‌کند. اگر پوست شما خشک است، قبل از استفاده از کرم شب، از روغن صورت استفاده کنید.