

نگاه متخصص پوست

دکتر محمد علی نیلفروش زاده
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



کودک، نوجوان، آرایش

متأسفانه این روزها استفاده از وسایل آرایشی برای کودکان را زیاد می‌بینیم. بعضی مادرها وقتی می‌خواهند به مهمانی بروند، رژلب یا رژگونه‌ای به‌صورت دختر بچه‌شان می‌زنند یا برای گرفتن یک عکس ساده در آتلیه، کودکان را کامل آرایش می‌کنند و می‌گویند آرایش یک‌ساعته که عارضه‌ای ندارد! اما غیر از عوارض موجود، بزرگ‌ترین ضرر استفاده از مواد آرایشی - بهداشتی، فرهنگ‌سازی غلط است. مادر به این ترتیب به فرزندش می‌آموزد آرایش کاری لازم است و تو با این کار زیبا می‌شوی.

متأسفانه به همین دلیل است که می‌بینیم برعکس سایر کشورهای پیشرفته دنیا که در آن کودکان و نوجوانان و جوانان از لوازم آرایش استفاده نمی‌کنند، نوجوان و جوان‌های ما بدون آرایش نمی‌توانند وارد جامعه شوند و حس می‌کنند بدون آن زیبا نیستند. فراموش نکنیم استفاده بی‌رویه از لوازم آرایشی - بهداشتی (به دلیل اینکه منافذ پوست را می‌بندد) می‌تواند باعث تشدید بیماری‌های پوستی از جمله آکنه یا جوش غرور جوانی شود. حساسیت به نیکل، به‌خصوص اگر زمینه ژنتیکی حساسیت در فرد وجود داشته باشد نیز دور از ذهن نیست. کودکان، پوست نازک و حساسی دارند. وقتی به‌صورت آنها مواد آرایشی حاوی فلزات سنگین می‌زنیم، این سموم به‌تدریج جذب بدنشان می‌شوند و می‌توانند عامل ابتلا به کم‌خونی‌های شدید و مقاوم به درمان باشند. برخی مادرها گمان می‌کنند کرم‌های آرایشی و کرم‌پودرها جایگزین مناسبی برای ضدآفتاب هستند و به جای استفاده از ضدآفتاب مخصوص بچه، کرم پودر به‌صورت کودک می‌زنند. شاید این دو ظاهر یکسانی داشته باشند اما عیار حفاظتی ضدآفتاب‌ها خاص است.

اگر کودکان علاقه دارد مثل شما از وسایل آرایشی استفاده کند یا با روش تربیتی غلط او را به این سمت سوق داده‌اید، بهترین انتخاب کرم مرطوب‌کننده و ضدآفتاب است. در صورتی که کودکان پوست خشکی دارد، به او یاد بدهید مرتب از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کند اما اصلاً لازم نیست انواع گرانیقیمت را تهیه کنید. وازلین ساده بهترین انتخاب است. کرم ضدآفتاب نیز جزو ضروریات محسوب می‌شود. از ۶ ماهگی، به‌خصوص وقتی به مناطق ساحلی سفر می‌کنید که شدت تابش نورخورشید بیشتر است، حتماً کرم ضدآفتاب به پوست کودک بزنید. بهترین نوع برای کودکان، ضدآفتاب‌های مینرال یا فیزیکی است که عاری از فیلترهای شیمیایی هستند و SPF آنها نیز ۳۰ تا ۵۰ است.

کودکان علاقه دارند گاهی نقش‌های فانتزی روی صورت آنها کشیده شود، اما نکته قابل توجه انتخاب نوع مواد مصرفی و رعایت نکات بهداشتی است.

از طرفی، برخی کودکان نقاشی روی پوست را خیلی دوست دارند، اما استفاده از ماژیک و گواش برای این کار اصلاً توصیه نمی‌شود زیرا این مواد سخت از روی پوست پاک می‌شوند و ترکیبات شیمیایی برای پوست کودک مضر است. مهم‌ترین عارضه این کار بروز حساسیت‌های مختلف است که معمولاً باعث قرمزی، تورم و خارش پوست و حتی در موارد شدید بروز تاول می‌شود.

استفاده از آبرنگ تقریباً مناسب است ولی در شرایطی که فقط یک بار از آن استفاده و در ضمن زود از سطح پوست شسته شود.

یکی از مواد مورد استفاده بعضی آرایشگران کودک، پالت‌های رنگی گریم است که ساخت شرکت‌های مختلف هستند. این پالت‌ها جنس روغنی دارند و بهترین پاک‌کننده آنها شیر پاک‌کن است.

استفاده از این پالت‌ها با کمک قلم‌موی مخصوص امکانپذیر است. نوع دیگر این مواد پنکیک است. اگر این مواد برای رنگ کردن استفاده شد توصیه می‌شود رنگ مدت طولانی روی صورت کودکان باقی نماند و حداکثر طی چند ساعت با آب و صابون یا شیر پاک‌کن از روی صورت پاک شود. نگهدارنده‌ها و عطرها که در محصولات آرایشی و گریم یافت می‌شود، مهم‌ترین عامل بروز درماتیت تماسی است. عطرها یا افزودنی‌های خوشبو شایع‌ترین عامل بروز درماتیت تماسی هستند و بیش از ۵ هزار نوع مختلف آنها در محصولات آرایشی و زیبایی یافت می‌شود. محصولات که دارای افزودنی‌های غیرحساسیت‌زا هستند، مشکلات پوستی کمتری ایجاد می‌کنند.

از طرفی، نگهدارنده‌ها عامل بروز واکنش‌های پوستی‌اند که وجود آنها از رشد و تکثیر قارچ و باکتری که باعث بروز عفونت پوستی می‌شود جلوگیری کرده و محصول را از اثر مخرب اکسیژن و نور محافظت می‌کند.

در صورتی که فردی به یک نوع ماده نگهدارنده حساس باشد، لزوماً به اشکال دیگر آن حساس نیست. انتخاب نوع محصول در محصولات گریم بسیار مهم است چون مدت زیادی روی پوست می‌ماند. چنین ترکیباتی باید غیرحساسیت‌زا باشند تا فرد دچار جوش و حساسیت پوستی به علت بسته شدن دهانه منافذ پوستی نشود. ■



چرا دختر بچه‌ها نباید آرایش کنند؟

مامان، بابا! مرا نیاور اییدا!

اگر به دور و اطرافتان خوب توجه کنید، می‌بینید که جشن تولدهای تجمعاتی متعددی با تم‌های مختلف بین گروهی از افراد جامعه باب شده است. از طرفی، گرفتن عکس‌های مختلف از کودکان

برای نشان دادن آن به اقوام و دوستان در شبکه‌های مجازی روز به روز بیشتر می‌شود و حتی گاهی از برخی کودکان، به‌خصوص دختران، به واسطه زیبایی‌ای که دارند، به‌عنوان مانکن و مدل استفاده می‌شود و برای این کار آنها را آرایش هم می‌کنند، اما آرایش کردن کودکان بی‌خطر نیست. «موضوع ویژه» این هفته «سلامت»، شما را با خطرات این کار بیشتر آشنا می‌کند.

محبوبه ریاستی سیمیه مقصدعلی

معصومیت کودکان را پشت رنگ‌های مصنوعی پنهان نکنیم

افزایش می‌یابد. از نظر جسمانی هم ارتباط زیاد با مواد شیمیایی آسیب‌های پوستی به دنبال دارد. بنابراین باید تغییراتی ایجاد کنیم و از نظر فرهنگی، صفاتی والاثر که افزایش دهنده عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس کودکان است را به آنها نسبت دهیم.

مادران هم با علم به این موضوع که دختر بچه‌ها در ۵ تا ۶ سالگی با آنها همانندسازی می‌کنند و به اعتقاد روانکاوان با مادر برای جلب توجه پدر رقابت دارند، بهتر است با ارائه الگوی مناسبی از خود برای کودکان حس علاقه به زیبایی کودک را درست و به اندازه تقویت کنند و راه‌های درست ابراز وجود را به دخترشان بیاموزند. زمانی می‌توان به این هدف دست یافت که مادر خود اعتماد به‌نفس

افزایش می‌یابد. از نظر جسمانی هم ارتباط زیاد با مواد شیمیایی آسیب‌های پوستی به دنبال دارد. بنابراین باید تغییراتی ایجاد کنیم و از نظر فرهنگی، صفاتی والاثر که افزایش دهنده عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس کودکان است را به آنها نسبت دهیم.

مادران هم با علم به این موضوع که دختر بچه‌ها در ۵ تا ۶ سالگی با آنها همانندسازی می‌کنند و به اعتقاد روانکاوان با مادر برای جلب توجه پدر رقابت دارند، بهتر است با ارائه الگوی مناسبی از خود برای کودکان حس علاقه به زیبایی کودک را درست و به اندازه تقویت کنند و راه‌های درست ابراز وجود را به دخترشان بیاموزند. زمانی می‌توان به این هدف دست یافت که مادر خود اعتماد به‌نفس

از طرفی، زمانی که مادران به‌عنوان الگو به‌صورت غیرمستقیم آرایش غلیظ دارند، کودکان را به این کار ترغیب می‌کنند. علاقه‌مند کردن غیرمستقیم کودکان به آرایش کردن ریشه فرهنگی هم دارد. وقتی می‌خواهیم دختر بچه‌ای را تحسین کنیم از صفاتی مانند زیبا، خوشگل و قشنگ استفاده می‌کنیم. تمام موارد بالا این نگرش را در دختر بچه‌ها ایجاد می‌کند که تنها راه ابراز وجود زیبایی است و آرایش کردن غلیظ این پیام را می‌رساند در راه ابراز وجود به شرط آرایش غلیظ موفق خواهند بود ولی این کار می‌تواند آسیب‌های روانی و جسمانی در کودک ایجاد کند و از نظر روانی خطر ابتلا به اختلالاتی مانند اختلال بدشکلی بدن در دوره نوجوانی آنها

دکتر گلر حسینی روان‌شناس



دختر بچه‌ها به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم به آرایش کردن ترغیب می‌شوند. گاهی والدین خودشان کودکان را آرایش می‌کنند و به آتلیه می‌برند، به امید اینکه عکس‌هایی تهیه و در خانه نصب کنند که کودک زیباتر از همیشه به نظر برسد و همگان از آن تعریف کنند، در صورتی که این کار اصلاً درست نیست و زیبایی طبیعی کودک جلوه بیشتری دارد و معصومیت او پشت رنگ‌های مصنوعی پنهان خواهد شد.

چهره کودکان را نقاشی نکنید؛ اما اگر دست به این کار زدید، حواستان به این نکته‌ها باشد!

تمام متخصصان پوست و مو و اطفال توصیه می‌کنند تا جای ممکن از لوازم آرایش روی پوست بچه‌ها و به‌ویژه صورتشان استفاده نکنند زیرا این مواد مملو از ترکیبات شیمیایی هستند که برای بدن کودکان مضر است. با این وجود بسیاری از کودکان دوست دارند برای مراسم خاص مثل شب تولدشان صورتشان را شبیه شخصیت‌های کارتونی کنند. توصیه ما این است که تا حد امکان این نوع طرح‌ها را روی دست کودکان بکشید اما اگر تمایل به نقاشی چهره کودکان دارید نکاتی هست که حتماً باید رعایت کنید.

چرا نباید صورت کودکان را نقاشی کنیم؟

در سال ۲۰۱۴ میلادی بعد از جشن هالووین آزمایشی روی ۱۰ نمونه رنگی که در بازار فرانسه موجود بود و برای نقاشی صورت کودکان استفاده می‌شد، انجام گرفت. نتایج این آزمایش به حدی شوکه‌کننده بود که پژوهشگران خواهان تصویب قوانینی در رابطه با استانداردهای رنگ‌های مخصوص چهره کودکان و درج ترکیبات این مواد روی بسته‌بندی آنها شدند. بر اساس نتایج این تحقیق، نیمی از مواد آرایشی حاوی ترکیبات مختل‌کننده فعالیت غدد درون‌ریز بودند. به‌عنوان مثال پاربن جزو ترکیباتی است که در اغلب این محصولات به کار می‌رود و حتی دوز پائینی از آن اختلالات هورمونی ایجاد می‌کند. همچنین بیش از نیمی از این محصولات حاوی مواد معطری بود که برای پوست حساس و نازک کودکان حساسیت‌زاست. از پیگمنت‌های رنگی نیز نباید غافل شد که از فلزات سنگینی مانند سرب، جیوه، نیکل و کبالت درست شده است. البته به‌طور حتم رنگ‌های استاندارد نیز در بازار موجود است و بهتر است قبل از خرید از سلامت این رنگ‌ها و نشان استانداردها مطمئن شوید.

چه نوع رنگی بخریم؟

هرگز از لوازم آرایش بزرگسالان برای آرایش چهره کودکان استفاده نکنید زیرا پوست کودکان نازک‌تر و حساس‌تر است و pH آن نیز مشابه پوست افراد بالغ نیست و این احتمال وجود دارد که با مصرف محصولات آرایشی مخصوص خانم‌ها پوست کودک دچار حساسیت شدید شود. بهتر است انواعی را انتخاب کنید که از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا مورد تایید قرار گرفته و روی آن ذکر شده برای نقاشی صورت کودکان! این محصولات ضدحساسیت و بدون بو هستند و از مواد سمی در آنها استفاده نشده است. بهتر است از محصولات آرایشی دور دهان کودک استفاده نکنید، گرچه قید شده حتی خوردن آن هم بدون اشکال است و سمی نیست. نکته مهم دیگر اینکه باید به زمان انقضای محصول توجه داشته باشید.

۱۸ ماه بعد از باز شدن در قوطی رنگ‌های مخصوص نقاشی چهره کودک باید آن را دور انداخت.

آب بهتر است یا روغن؟

دو نوع رنگ در بازار برای نقاشی چهره کودکان وجود دارد. برخی بر پایه آب هستند و برخی بر پایه روغن. هر دو این محصولات مضرات و مزایای خود را دارند. انتخاب هر یک به سن کودک و مدتی که قرار است آرایش روی چهره‌اش بماند و نوع طرح شما بستگی دارد. انواع چرب بهتر پوست را پوشش می‌دهند ولی باعث تعریق بیش از حد کودک می‌شوند. محصولات چرب اجازه تنفس به پوست نمی‌دهند و بعد از یک ساعت تحمل آن کار ساده‌ای نیست. پس بیشتر مناسب کودکانی هستند که سنشان کمی بیشتر است و برای طولانی‌مدت نمی‌خواهند نقاشی روی صورتشان بماند. رنگ‌های بر پایه آب درخشش و پرتنگی رنگ‌های روغنی را ندارند اما در صورتی که از چند لایه روی هم استفاده کنید برای کودکی که زیاد عرق نمی‌کند، مناسب است و برای طولانی‌مدت روی پوست باقی می‌ماند.

چگونه آرایش را از چهره کودکان پاک کنیم؟

هرگز نباید اجازه داد کودک با نقاشی روی چهره‌اش بخوابد. بعد از اتمام جشن حتماً آرایش او را پاک کنید چون معمولاً روی چهره کودکان از چند لایه رنگ استفاده می‌شود. پاک کردن آرایش کار ساده‌ای نیست. برای اینکه به پوست حساس کودک آسیب نزنید از دستمال مرطوب کودکان استفاده کنید. اگر غلظت رنگ به حدی زیاد است که با دستمال مرطوب کودکان پاک نمی‌شود برای کم‌رنگ کردن آن از دستمال مرطوب آرایشی و لوسیون‌های آرایش پاک‌کن استفاده کنید. بعد از اتمام کار نیز حتماً صورت کودک را با شامپو بچه بشویید. ■