

راهنمای میکروبلیدینگ؛ از چستی تا مراقبت‌های لازم و عارضه‌های احتمالی

میکروبلیدینگ برای چه کسانی مناسب است؟

یکی از روندهای زیبایی که به تازگی میان بخشی از مردم جهان محبوبیت زیادی پیدا کرده میکروبلیدینگ است

که باعث می‌شود ابروها برای مدت طولانی‌تری در حالت دلخواه باقی بمانند. با این حال، هنوز هم خیلی‌ها اطلاعات واضح و کاملی درباره میکروبلیدینگ ندارند و همین آگاهی ناکافی باعث می‌شود بعضی افراد دست به انتخاب‌های نادرستی بزنند. در ادامه این مطلب از جنبه‌های مختلفی با میکروبلیدینگ آشنا خواهید شد تا بتوانید تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های دقیق‌تر و بهتری داشته باشید.

میکروبلیدینگ ابرو چیست؟

میکروبلیدینگ دستی، روندی است که در آن به‌جای دستگاه اتوتوی معمولی از دستگاهی دارای یک تیغه تعویض‌شدنی استفاده می‌شود که از سوزن‌های ریز و ظریف ساخته شده است. این سوزن‌ها به‌طور همزمان هم‌رنگدانه‌ها را می‌تراشند و هم‌رنگدانه‌های جدیدی زیر پوست جاگذاری می‌کنند. نتیجه کار هم شکل‌گیری ابروهایی است که کاملاً واقعی و منظم به‌نظر می‌رسند و با شستشو پاک نمی‌شوند. با استفاده از میکروبلیدینگ می‌توان ابروهای پرو کاملاً داشت و این عملگر خصوصاً برای کسانی که ابروهایشان را به‌دلیل مشکلاتی مانند آلرژی یا ریزش موی سکه‌ای از دست داده‌اند، کارآمد است. البته با کمک میکروبلیدینگ می‌توان ظاهر بی‌نقص‌تری به ابروهای طبیعی بخشید یا طیف‌های رنگی خاصی را به ابروهای طبیعی اضافه کرد. داکت‌ن‌کردن ابروهای برجسته و پرت‌تر در سراسر جهان به‌مدت روز تبدیل شده، خیلی‌ها از میکروبلیدینگ برای تغییر شکل ابروهای خودشان کمک می‌گیرند.

آیا میکروبلیدینگ نوعی تاتو است؟

از جهتی بله و از جهتی نه! تاتو روندی است که برای همیشه باقی می‌ماند و اصطلاح دائمی (permanent) است اما میکروبلیدینگ نوعی تاتوکاری نیمه‌دائمی (semi-permanent) محسوب می‌شود. ابزار دستی میکروبلیدینگ این امکان را فراهم می‌کند که رنگ‌های موی‌شکل نازک‌تر و دقیق‌تری در پوست جا بگیرند. که در مقایسه با تاتوکاری اصلی آنقدر هائیز عمیق نیستند. ضمناً رنگدانه‌های به‌کاررفته در میکروبلیدینگ با رنگدانه‌های تاتوکاری از دو نظر تفاوت دارند؛ ۱) این رنگدانه‌ها صرفاً نیمه‌دائمی هستند و این یعنی بدن از طریق فرایندهای متابولیزه کردن نهایتاً آنها را محو می‌کند. ۲) ذرات رنگی به‌کاررفته در جوهر میکروبلیدینگ نسبت به جوهر تاتوکاری اصلی واقعاً غلظت کمتری دارند. البته نکاتی که درباره ماندگاری میکروبلیدینگ ذکر شد، فقط در صورتی با اطمینان صحت دارد که برای انجام



این کار به پزشکان متخصصی مراجعه کنید که کار میکروبلیدینگ هم انجام می‌دهند.

میکروبلیدینگ چگونه انجام می‌شود؟

پزشکان متخصص می‌توانند پس از بررسی‌های مناسب و پس از مشورت با شما، رنگدانه‌های متناسب با ابروهای طبیعی را پیدا کنند. پیش از انجام میکروبلیدینگ، صورت شما کاملاً پاک‌سازی می‌شود و سپس پزشک از ابزار اندازه‌گیری خاصی برای محاسبه کردن شکل، اندازه و تقارن ابروها استفاده می‌کند. پس از این مرحله نیز ناحیه مورد نظر پاک‌سازی می‌شود و از کرم بی‌حس‌کننده در محل اصلی استفاده خواهد شد. در ادامه رنگدانه اصلی که قبلاً تست شده، با استفاده از دستگاه استریل‌شده میکروبلیدینگ در محل مورد نظر جاگذاری می‌شود تا رنگ‌های بسیار ریزی شبیه موهای ابرو به‌وجود بیاورد. پس از پایان این مرحله هم محل مورد نظر پاک‌سازی می‌شود و چند دقیقه‌ای ماسک رنگدانه‌برای تثبیت وضعیت بافت ابروها استفاده خواهد شد.

میکروبلیدینگ چقدر ماندگاری دارد؟

میکروبلیدینگ معمولاً بین ۱ تا ۳ سال باقی می‌ماند اما این مدت بیش از همه به نوع پوست هر فرد بستگی دارد. مثلاً هرچه پوست شما چرب‌تر باشد، میکروبلیدینگ ابروها نیز سریع‌تر محو خواهد شد. به همین دلیل این مدت به‌طور میانگین به ۱۲ تا ۱۸ ماه کاهش می‌یابد. البته پس از گذشت ۴ هفته از انجام میکروبلیدینگ، وضعیت ابروها

باید بررسی شود تا ترمیم‌ها و ریزه‌کاری‌های مناسب در صورت لزوم انجام بگیرند. پس از این بررسی اولیه نیز معمولاً تا ۱۲ ماه نیازی به بررسی دوباره نیست و پس از گذشت ۱۲ ماه می‌توان ترمیم‌های جزئی یا کلی را انجام داد. نکته مهم دیگری که درباره ماندگاری میکروبلیدینگ اهمیت دارد، اثرگذاری نور خورشید در محو شدن سریع‌تر میکروبلیدینگ ابروهاست. صورت همه‌الاحتی در فصل زمستان و شرایط آب‌وهوایی سرد، خواه ناخواه با نور خورشید تماس دارد و این تماس به تخریب سریع‌تر جوهر میکروبلیدینگ منتهی می‌شود. حتی گاهی اوقات این تماس به تغییر رنگ رنگدانه‌های میکروبلیدینگ به سمت رنگ‌هایی مانند نارنجی، آبی و حتی صورتی منجر می‌شود.

افراد بسیاری باور دارند پس از میکروبلیدینگ ابروها بسیار کمتر به آرایش ابروها نیاز خواهند داشت اما واقعیت این است که حتی پس از میکروبلیدینگ هم مجبور به استفاده از ابزارهای آرایشی برای ابروها خواهید شد. حتی بعضی افراد مجبور به استفاده از ابزارهای آرایشی مشخص و خاصی می‌شوند تا بتوانند تغییر رنگ میکروبلیدینگ ابروها را کنترل کنند.

آیا میکروبلیدینگ برای همه مناسب است؟

خانم‌های باردار و مادران شیرده اصلاً نباید میکروبلیدینگ انجام دهند. افرادی که درحال سپری کردن مراحل شیمی‌درمانی هستند نیز تا

پیش از پایان درمان نباید برای میکروبلیدینگ اقدامی انجام دهند چرا که خطر ابتلا به عفونت‌های مختلف را با این کار بالا می‌برند. افرادی که درحال گذراندن درمان‌های مختلف هستند یا از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند هم پیش از هر گونه اقدامی برای میکروبلیدینگ باید با پزشک خودشان مشورت کنند.

مراقبت‌های پس از میکروبلیدینگ شامل چه مواردی هستند؟

پزشکان پس از پایان میکروبلیدینگ نوعی پماد پوستی برای شما تجویز می‌کنند که باید طبق دستور پزشک استفاده شود. ناحیه میکروبلیدینگ شده هم باید خشک نگه داشته شود و حداقل به مدت ۷ روز از پاک‌کننده‌ها و کرم‌ها نیز استفاده نشود. ابروهای میکروبلیدینگ شده معمولاً ۳ مرحله را پشت سر می‌گذارند؛ بهبود، پوسته‌ریزی و محو شدن. احساس خارش در مرحله بهبود که پس از پایان میکروبلیدینگ شروع می‌شود هم طبیعی است. البته در مراحل بهبود و پوسته‌ریزی به‌هیچ‌وجه نباید ابروها را مالید یا بخراشد چرا که این کارها باعث از دست‌رفتن رنگدانه‌ها می‌شود. بین ۳ تا ۴ هفته هم باید از تماس مستقیم با نور خورشید دور بمانید و برای انجام هیچ نوع از روندها یا درمان‌های مخصوص صورت به پزشک مراجعه نکنید. عرق کردن به‌دلیل فعالیت‌های ورزشی هم تا حداقل یک هفته پس از میکروبلیدینگ باعث اختلال در رنگدانه می‌شود. پس اگر باید فعالیت

یکی از تصورات نادرست درباره میکروبلیدینگ این است که این کار به متوقف کردن رشد ابروهای طبیعی منتهی می‌شود اما واقعیت این است که اگر میکروبلیدینگ به‌مدستی انجام شود، رشد ابروهای طبیعی دچار مشکل نخواهد شد، بلکه حتی در مواردی این رشد باید به‌طور موقت بیشتر هم بشود. پس اگر رشد ابروهای طبیعی پس از میکروبلیدینگ دچار اختلال شد، احتمالاً این کار به‌مدستی انجام نشده و باید برای بررسی‌های دقیق‌تر به متخصصان پوست مراجعه کنید

ورزشی شدید داشته‌باشید، حتماً ابروها را با کمک پماد تجویز شده پوشش دهید تا هم از رنگدانه‌ها محافظت کنید و هم روزه‌های برش خوردن ابروها را تمیز و عاری از باکتری نگه دارید.

ضمناً در اولین ۲۴ ساعت پس از پایان میکروبلیدینگ باید از پمادهای آنتی‌باکتریال کمک بگیرید. استفاده از محصولات اسیدی یا حاوی رتینوئیدها نیز در مرحله بهبود می‌تواند به تخریب رنگدانه‌های درج‌شده در پوست منتهی شود. یکی از تصورات نادرست درباره میکروبلیدینگ این است که این کار به متوقف کردن رشد ابروهای طبیعی منتهی می‌شود اما واقعیت این است که اگر میکروبلیدینگ به‌مدستی انجام شود، رشد ابروهای طبیعی دچار مشکل نخواهد شد، بلکه حتی در مواردی این رشد باید به‌طور موقت بیشتر هم بشود. پس اگر رشد ابروهای طبیعی شما پس از میکروبلیدینگ دچار اختلال شد، احتمالاً این کار به‌مدستی برای شما انجام نشده است و باید برای بررسی‌های دقیق‌تر به متخصصان پوست مراجعه کنید.

درباره عارضه‌های احتمالی میکروبلیدینگ چه می‌دانید؟

میکروبلیدینگ فقط باید توسط پزشکان متخصص یا تکنیسین‌های دارای مجوز این کار انجام شود. اگر پس از میکروبلیدینگ برای مدت طولانی دچار تورم، قرمزی، تراوشات پوستی یا پوسته‌ریزی در ناحیه ابروها شدید، یعنی وضعیت شما عادی نیست و باید هر چه سریع‌تر نزد پزشکان متخصص پوست بروید. علاوه بر این، مراجعه به پزشکان متخصص یا تکنیسین‌های دارای مجوز به این دلیل ضروری است که بتوانید وضعیت قبل و بعد از میکروبلیدینگ را با دقت بررسی کنید و پس از مشاهده نتیجه نهایی از وضعیت جدید رضایت داشته‌باشید. اگر چه میکروبلیدینگ جزو روندهای رایج قرار

می‌گیرد، دکتر هدلی کینگ (متخصص پوست در شهر نیویورک) می‌گوید که همیشه درصدی از خطرات و احتمال عارضه‌های طولانی‌مدت یا حتی واکنش‌های آلرژیک وجود دارد چرا که میکروبلیدینگ فرایندی است که با نفوذ درون لایه‌های پوست انجام می‌گیرد. از سوی دیگر، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هنوز نظارتی بر ترکیبات رنگی استفاده‌شده در رنگدانه‌های میکروبلیدینگ ندارد. پس واکنش‌های آلرژیک و آلودگی‌های احتمالی اصلاً دور از انتظار نیستند. این متخصص می‌گوید: «درست است که میکروبلیدینگ به نتایج نیمه‌دائمی منتهی می‌شود، باید مطمئن باشیم این روند به‌مدستی انجام می‌گیرد. دلیلش هم این است که در صورت اشتباه در روند میکروبلیدینگ، ترمیم کردن اشتباه به این راحتی‌ها ممکن نیست و نمی‌توان یک‌شبه این اشتباه را رفع کرد.»

دکتر کارن کمپل (متخصص پوست در سن فرانسیسکو) درباره عارضه‌های احتمالی میکروبلیدینگ می‌گوید: «من از منظر تخصص زیبایی اصلاً میکروبلیدینگ را توصیه نمی‌کنم چرا که ابروها پس از میکروبلیدینگ به‌نگهداری مطلوب نیاز دارند. به‌علاوه، من با این نکته دکتر کینگ هم موافق هستم که تغییر سریع ابروها پس از میکروبلیدینگ به این سادگی‌ها امکان‌پذیر نیست؛ یعنی حذف فوری میکروبلیدینگ ابرو که اصلاً معنایی ندارد و تازه حذف تدریجی آن هم نیازمند جلسات لیزر درمانی متعدد و گرانقیمت است. برای حذف میکروبلیدینگ باید از لیزرهای Picosecond استفاده کرد که برای حذف تاتوهای اصلی هم کاربرد دارند.»

میکروبلیدینگ در زمانه بحران کووید-۱۹

به‌گفته دکتر لائورا ماریلی (متخصص میکروبیولوژی و میکروبیوم پوست)، درحال حاضر انجام دادن هر کدام از کارهای زیبایی با خطر بالایی همراه خواهد بود. این متخصص می‌گوید: «اشاره به این نکته بسیار مهم است که کووید-۱۹ نوعی عامل بیماری‌زای تنفسی است و خطر اصلی در مورد میکروبلیدینگ یا تاتوکاری‌های مختلف هم به انتقال این عامل بیماری‌زا از طریق ریزقطرات تنفسی زمان نفس کشیدن یا صحبت کردن برمی‌گردد. می‌دانم که همه ما از قرنطینه کردن خودمان خسته شدیم و می‌خواهیم به زندگی عادی بازگردیم و دوباره کارهای دلخواهمان را انجام بدهیم اما به‌عنوان یک متخصص درحال حاضر با انجام کارهای زیبایی اصلاً موافق نیستم. ایمنی و سلامت همه شما در اولویت اصلی قرار دارد و هیچ‌کس نباید سلامتش را برای داشتن ابروهای دلخواه قربانی کند.»

منابع: Allure و Cosmopolitan

تاثیر استرس در تغییر رنگ موها

هنوز هیچ ارتباطی میان قرار گرفتن در معرض استرس و ظهور موهای سفید، خاکستری یا نقره‌ای تأیید نشده است اما این احتمال وجود دارد که قرار گرفتن در معرض عوامل استرس‌زا، روند پیری مو را در افرادی که از لحاظ ژنتیکی مستعد این قضیه هستند، تسریع کند.

استرس، عوارض جانبی بد و غیرقابل بازگشتی در سراسر بدن دارد. استرس خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و نیز چاقی را افزایش می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند، باعث بروز آکنه می‌شود و به گفته مادر بزرگ‌ها، رنگ مو را نیز تغییر می‌دهد. طوری که تحت تأثیر آن، موها خاکستری یا سفید می‌شوند اما آیا برای این قضیه توجیه و اثبات علمی نیز وجود دارد؟ پاسخ به این سؤال واقعاً ساده نیست. هر مو با یک فولیکول که ظاهری لوله‌ای شکل دارد، زیر پوست قرار گرفته است. این فولیکول‌های مو حاوی تعدادی سلول رنگدانه‌ای هستند که ماده‌ای به نام «ملانین» را ایجاد می‌کنند و این ملانین است که رنگ نهایی مو را تعیین می‌کند. درحقیقت رنگ موی قهوه‌ای، بلوند یا قرمز توسط ملانین شکل می‌گیرد. رنگ مو به مقدار ملانین موجود در هر تار مو بستگی دارد. با افزایش سن، سلول‌های رنگی موجود در فولیکول‌های مو شروع به از بین رفتن می‌کنند. نتیجه اینکه ملانین کاهش می‌یابد و در عوض موها، خاکستری، نقره‌ای یا سفید می‌شوند.

این باور که استرس سفیدی مو را همراه دارد، قاعدتاً به این معناست که روند پیری را تسریع می‌کند. طبق برخی مطالعات، احتمالاً هورمون‌های استرس بر فعالیت یا طول عمر ملانوسیت‌ها؛ یعنی سلول‌هایی که عامل ساخت رنگدانه یا رنگ‌آمیزی طبیعی موهای ما هستند، تأثیر می‌گذارند اما این یک روند تدریجی است که به عوامل دیگری مانند نحوه مراقبت از مو، استرس مو و از همه مهم‌تر ژنتیک بستگی دارد. تاکنون هیچ ارتباط واضحی بین استرس و رنگ مو اثبات نشده اما محتمل است که اگر فردی مستعد موهای سفید یا خاکستری باشد، استرس این قابلیت را دارد که به‌طور چنین موهایی دامن بزند. فارغ از اینکه شما از سنین پایین از لحاظ ژنتیکی مستعد کاهش ملانین باشید یا نه، در هر صورت می‌توانید سطح استرس خود را کنترل کنید. موهای شما تنها چیزی نیست که باید قدردان آن باشید؛ با کنترل استرس، یک زندگی روزمره آرام را به کل بدنتان تقدیم خواهید کرد. البته در حال حاضر استرس زندگی سر به فلک کشیده، اما فراموش نکنید که با یک کنترل حداقلی معضل استرس کمک بزرگی به مجموعه سیستم بدنی خود خواهید کرد. ■

مهم‌ترین نکات برای داشتن موهای بلند و جذاب

روبالشی نخ‌ی به‌راحتی می‌تواند رطوبت موها را جذب کند. **۴. با آب داغ حمام نکنید:** حمام کردن یا دوش گرفتن با آب داغ نه‌تنها پوست را خشک و ملتهب می‌کند، بلکه می‌تواند باعث خشکی و آسیب‌پذیری موها شود. آب ولرم بهترین شرایط را برای شستشوی موها و پوست فراهم می‌کند و مانع از آسیب‌پذیری آنها می‌شود. حتی بهتر است نرم‌کننده روی موها را با آب خنک آبکشی کنید تا محافظت از موها را بهتر کرده

۵. استفاده از وسایل حالت‌دهنده گرمایشی را به حداقل برسانید: خودداری از تماس بیش از حد وسایل حالت‌دهنده گرمایشی با موها واقعاً ضروری است چرا که از شکنندگی موها جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در رشد هرچه بهتر و سالم‌تر موها دارد. فراموش نکنید شکنندگی موها معمولاً به‌دلیل خشکی موها و دستکاری بیش از حد آنها اتفاق می‌افتد و این مشکل هم معمولاً از تماس بیش از حد موها با حرارت، مواد شیمیایی و ترکیبات حالت‌دهنده نشأت می‌گیرد. اگر موهای شما هم شکننده شده، بهتر است از نرم‌کننده‌های قوی برای تقویت و مرطوب‌سازی ساقه موها کمک بگیرید. حتی زمان استفاده از وسایل حالت‌دهنده گرمایشی هم بهتر است از سرم‌ها یا کرم‌های مخصوص این کار استفاده کنید تا آسیب‌های ناشی از تماس حرارت زیاد با موها را به حداقل برسانید.

۶. از ماسک مو استفاده کنید: مرطوب‌سازی و نرم‌سازی موها از مهم‌ترین بخش‌ها در رژیم روزانه مراقبت از موهاست که نقش ویژه‌ای در داشتن موهای بلند و سالم برعهده دارد. با توجه به اینکه شامپوها کوئیکول‌های مو را طی فرایند پاک‌سازی باز می‌کنند، شما به نرم‌کننده‌های مناسبی نیاز دارید که از ساقه موها محافظت کنند و مانع آسیب‌پذیری آنها به‌علت باز شدن کوئیکول‌های مو شوند. جدای استفاده از نرم‌کننده‌ها، بهتر است ماسک موی مناسب با شرایط خودتان را پیدا و به‌طور منظم از آن استفاده کنید تا بتوانید موهای بلند و سالمی داشته‌باشید. ■

منبع: Byrdie

