

قابل توجه خانم‌های باردار و خانم‌هایی که قصد بارداری دارند

# ترکیبات ممنوعه زیبایی در دوران بارداری



جهان محصولات زیبایی و مراقبت از پوست همگام با پیشرفت‌های علم و تکنولوژی در حال تغییر است و یکی از این تغییرات مهم در حساسیت روزافزون نسبت به ترکیبات سمی و تلاش برای حذف آنها از رژیم زیبایی نمود می‌یابد. البته بعضی افراد به‌رغم اینکه می‌دانند ترکیبات سیلیکونی و پارابن مضرات مختلفی دارند، همچنان به استفاده از محصولات حاوی این ترکیبات ادامه می‌دهند. با این حال زمانی که بحث از زندگی یک انسان دیگر به میان می‌آید که در بدن خانم‌های باردار نفس می‌کشد، ماجرا حساسیت بیشتری پیدا می‌کند. در واقع ترکیبات متعددی وجود دارند که برای کودکان مضر هستند و البته برای خود خانم‌های باردار هم ضرر دارند. در ادامه این مقاله از جنبه‌های مختلفی باین ترکیبات مضر و ممنوعه آشنا خواهید شد.

## ۱. بنزوئیل پراکسید

اگرچه داده‌های علمی محدودی در این زمینه وجود دارند، بنزوئیل پراکسید را فعلا و موقت در فهرست ترکیبات ممنوعه زیبایی برای خانم‌های باردار قرار می‌دهیم. دکتر ژینا کالر، متخصص پوست در کالیفرنیا می‌گوید: «با اینکه بارداری اغلب می‌تواند باعث شکل‌گیری آکنه هورمونی شود و محصولات بدون نسخه برای مقابله با این آکنه رایج نیز حاوی بنزوئیل پراکسید هستند، خانم‌های باردار نباید از محصولات حاوی این ترکیب استفاده کنند. بنزوئیل پراکسید از نظر خطر سازی برای جنین در گروه محصولات درجه C قرار می‌گیرد بنابراین می‌تواند برای جنین خطرناک باشد.»

## ۲. ترکیبات معطر

دکتر دندی انگلمان، جراح پوست می‌گوید: «ترکیبات معطر معمولا حاوی مواد شیمیایی مضر مانند پارابن، مشتقات بنزن، آلدئید و... هستند که همگی با ابتلا به سرطان و مشکلات سیستم عصبی ارتباط دارند. این ترکیبات شیمیایی در کوتاه‌مدت می‌توانند باعث تحریکات پوستی و قرمزی پوست شوند بنابراین اگر با هر کدام از این اصطلاحات در فهرست محصولات انتخاب‌شده مواجه شدید، باید از خرید آن محصول صرف‌نظر کنید: لیتالول، لیمون، سیترونلو، جرانول، اوژنول، سینامول و پارافوم. محصولات عاری از ترکیبات معطر نیز عبارتند از Fragrance-free را احتمالاً در فهرست ترکیبات خودشان دارند.»

## ۳. BPA

ترکیبات BPA که در ساخت پلاستیک‌ها کاربرد دارند، نوعی ترکیب شیمیایی شدیداً پایداری هستند بنابراین هر محفظه نگهدارنده‌ای که از پلاستیک

حاوی BPA ساخته شده باشد، می‌تواند ترکیبات BPA را به محتویات درونش منتقل کند. به گفته دکتر انگلمان، این ماده سیستم غدد درون‌ریز را دچار اختلال می‌کند و همین روند باعث ابتلا به سرطان پستان، سرطان پروستات، ناباروری، بیماری‌های قلبی و بیماری دیابت می‌شود. یافته‌های علمی نشان داده‌اند که تماس جنین‌ها با ترکیبات BPA، با مشکلات رشد و مشکلات رفتاری مرتبط است.

## ۴. هیدروکینون

هیدروکینون به‌عنوان نوعی ترکیب روشن‌کننده پوست در سرم‌ها و کرم‌های روشن‌کننده‌ای به‌کار می‌رود که برای درمان مشکلات پوستی خاصی مانند لکه‌های پوستی تیره و ملاسما کاربرد دارند. به گفته دکتر کالر، هم در دوران پیش از بارداری و هم در دوران بارداری (خصوصاً برای مقابله با لکه‌های پوستی تیره که گاهی اوقات در دوران بارداری به‌وجود می‌آیند) نباید از محصولات حاوی هیدروکینون استفاده کنید. یافته‌های علمی نشان داده‌اند که ۲۵ درصد از ترکیبات هیدروکینون پس از استفاده موضعی توسط پوست جذب می‌شوند. با اینکه هنوز مطالعات مفصلی درباره اثرگذاری هیدروکینون بر جنین‌ها انجام نشده است، میزان هیدروکینون در جریان خون پس از استفاده از محصولات حاوی این ماده شدیداً افزایش می‌یابد بنابراین منطقی است که خطرات

احتمالی را جدی بگیرد. برای مقابله با لکه‌های پوستی تیره یا تغییر رنگ پوست در دوران بارداری هم فقط باید از محصولات ضد آفتاب استفاده کنید.

## ۵. فرمالدهید

این ترکیب شیمیایی نه تنها با سرطان مرتبط است، بلکه با مشکلات سیستم عصبی مانند درد قفسه سینه، سرفه، مشکل تنفس و تحریکات تنفسی ارتباط دارد. بعضی از محصولات مورد استفاده برای صاف‌سازی موها حاوی فرمالدهید هستند و حتی بعضی از لاک‌های ناخن نیز این ترکیب شیمیایی مضر را درون خود جا داده‌اند بنابراین به‌سادگی از لاک‌های ارزاقیمت استفاده نکنید و حتماً از وجود نداشتن فرمالدهید درون محصول انتخاب‌شده مطمئن شوید. این ماده استاندارد بدون فرمالدهید باید نشان ۳-free یا ۵-free را روی بسته‌بندی خودشان داشته باشند.

## ۶. پارابن

تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد اما مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که پارابن با ابتلا به سرطان پستان مرتبط است و اثر مخربی هم برای سیستم تولید مثل دارد. اگرچه این ارتباط از نوع علت و معلولی مستقیم نیست، همچنان باید آن را جدی گرفت. به گفته دکتر انگلمان، پارابن‌ها عمدتاً به‌عنوان نگهدارنده در محصولات مختلف استفاده می‌شوند، از فونداسیون گرفته تا ژل‌های

**بعضی از محصولات مورد استفاده برای صاف‌سازی موها حاوی فرمالدهید هستند و حتی بعضی از لاک‌های ناخن نیز این ترکیب شیمیایی مضر را درون خود جا داده‌اند. این ترکیب شیمیایی نه تنها با سرطان مرتبط است، بلکه با مشکلات سیستم عصبی مانند درد قفسه سینه، سرفه، مشکل تنفس و تحریکات تنفسی ارتباط دارد بنابراین به‌سادگی از لاک‌های ارزاقیمت استفاده نکنید و حتماً از وجود نداشتن فرمالدهید درون محصول انتخاب‌شده مطمئن شوید**

## ۶۶

از محصولات حاوی رتینوئیدها هستند، توصیه می‌کنند که موقتاً باردار نشوند. البته اگر کسی در چنین شرایطی باردار شد، باید استفاده از محصولات و داروهای حاوی رتینوئیدها را سریع متوقف کند. بعضی از انواع رتینوئیدها از نظر خطر سازی برای جنین در گروه C قرار می‌گیرند. این یعنی هنوز تحقیقات کاملی درباره اثرگذاری منفی آنها انجام نشده است ولی احتیاط در این زمینه اولویت اول را دارد. با این حال، ترکیباتی مانند تازاروتن و ایزوترتینوئین در گروه X قرار می‌گیرند. استفاده از ترکیبات این گروه در دوران بارداری اکیداً ممنوع است و ما با قطعیت می‌دانیم که چنین ترکیباتی می‌توانند به جنین آسیب برسانند.

## ۹. اسید سالیسیلیک خوراکی

با اینکه بعید است استفاده موضعی از اسید سالیسیلیک مشکل‌ساز شود، استفاده از نوع خوراکی آن در دوران بارداری ایمن نیست. حتی استفاده از اسید سالیسیلیک خوراکی اواخر دوران بارداری می‌تواند خطر خونریزی درون‌جمجمه‌ای در جنین را افزایش دهد.

## ۱۰. اسید تیوگلیکولیک

این ماده که در کرم‌های موثر کاربرد دارد، گاهی اوقات با نام‌های دیگر مثل استیل مرکانتان، مارکاپتواسانت، اسید مرکاپتواسیتیک و اسید تیوانیک در فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصولات مشاهده می‌شود. دکتر کالر می‌گوید: «در حالی که هنوز تحقیقات علمی مستقیمی درباره اثرگذاری این ماده شیمیایی بر جنین‌ها انجام نشده است، محصولات تولیدشده در قاره اروپا فقط مجاز هستند تا ۵ درصد از اسید تیوگلیکولیک استفاده کنند. محصولات تولیدشده در آمریکا هم می‌توانند این مقدار را تا ۱۲/۵ درصد افزایش دهند. جدای از بحث این تفاوت قابل توجه میان قوانین

اروپا و آمریکا، بهترین کار این است که در دوران بارداری از محصولات حاوی اسید تیوگلیکولیک استفاده نکنید.

## ۱۱. سدیم لوریل سولفات

این ترکیب در تولید بسیاری از صابون‌ها و شامپوها کاربرد دارد و در واقع به‌عنوان ترکیب کف‌ساز در این شونده‌ها استفاده می‌شود. مشکل اصلی در مورد سدیم لوریل سولفات (خصوصاً در محصولات زیبایی) این است که بدن نمی‌تواند غلظت بالای این ترکیب را تحمل کند. در واقع بدن ما قادر نیست که این ترکیب شیمیایی را تجزیه کند و تماس طولانی‌مدت با آن می‌تواند باعث مشکلات مختلف در سیستم عصبی و همچنین عملکرد کلیوی و کبدی شود. ورود این ماده به دستگاه گوارشی هم می‌تواند باعث حالت تهوع، استفراغ یا اسهال شود.

## ۱۲. اسید استتاریک

اسید استتاریک نوعی اسید طبیعی است که در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود بنابراین دریافت این اسید از طریق مواد غذایی طبیعی بی‌خطر است. این ماده در محصولات زیبایی (خصوصاً محصولات صورت) عمدتاً برای ترکیب‌سازی آب و روغن استفاده می‌شود. اسید استتاریک در محصولات مانند شونده‌های صورت به شستن ذرات آلودگی و ذرات چربی کمک می‌کند. با این حال، این ماده می‌تواند پوست‌های حساس را دچار تحریکات پوستی کند. استفاده از محصولات حاوی اسید استتاریک به خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.

## ۱۳. دیازولیدینیل اوره

این ترکیب عمدتاً در ساخت ریمل‌ها کاربرد دارد اما دیازولیدینیل اوره به گفته دکتر انگلمان باعث انتشار ترکیبات فرمالدهید می‌شود بنابراین خطرات ناشی از فرمالدهیدها را برای خانم‌های باردار به‌دنبال خواهد داشت.

## ۱۴. ضد آفتاب‌های شیمیایی

محصولات ضد آفتاب در دوران بارداری باید با دقت انتخاب شوند. توصیه بیشتر متخصصان پوست این است که در این دوران از ضد آفتاب‌های شیمیایی استفاده نکنید زیرا بعضی از ترکیبات مورد استفاده در این محصولات توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) بررسی نشده‌اند و در نتیجه برای خانم‌های باردار بدون خطر نیستند. با توجه به اینکه امروزه ضد آفتاب‌های فیزیکی حاوی اکسید زینک و دی‌اکسید تیتانیوم با کیفیت بالایی تولید می‌شوند، خانم‌های باردار می‌توانند از این محصولات استفاده کنند. ■

منبع: Byrdie

نادر اتفاق می‌افتد، این مسمومیت می‌تواند جان افراد را به خطر بیندازد.»

### چقدر باید برای تزریق بوتاکس پس از زایمان منتظر ماند؟

اگر برنامه‌ریزی کرده‌اید که در دوران بارداری تزریق بوتاکس را انجام دهید و این کار را در فاصله نزدیکی پس از زایمان به انجام برسانید، بهتر است با احتیاط در این مورد رفتار کنید. دکتر رابرت فینی، متخصص پوست می‌گوید که دوره زمانی مجاز برای تزریق بوتاکس پس از زایمان برای همه یکسان نیست، مادران شیرده فقط به یک شرط مجاز به تزریق بوتاکس هستند: اینکه تا ۲۴ ساعت پس از تزریق بوتاکس شیر خودشان را تخلیه کنند و دور بریزند. البته مادرانی که نوزاد تازه متولد شده دارند، می‌دانند که تغییر برنامه غذایی نوزاد حتی برای ۲۴ ساعت هم کار ساده‌ای نیست. به همین دلیل هم دکتر کالول می‌گوید که اگر می‌خواهید با اهداف زیبایی از بوتاکس استفاده کنید، حتماً این کار را تا پایان دوران شیردهی به نوزاد به تعویق بیندازید. او می‌گوید: «یکبار دیگر مساله به فقدان مطالعات گسترده و کامل در مورد این موضوع ربط پیدا می‌کند. در واقع ما نمی‌دانیم که آیا انتقال مقادیر

## آیا می‌توان در دوران بارداری بوتاکس تزریق کرد؟

ترجمه: یوسف صالحی

تزریق بوتاکس یکی از محبوب‌ترین اقدامات زیبایی غیرتهاجمی است که عضلات صورت را موقتاً از کار می‌اندازد و در نتیجه عملاً خطوط ریز و چین‌چروک‌های پوستی را محو می‌کند. امروزه حتی از این نورومدولاتور (تعدیل‌کننده عصبی) محبوب برای مقابله با سردرد یا پیشگیری از تعریق شدید در ناحیه زیر بغل هم استفاده می‌شود. در واقع هرچقدر که علم بیشتر درباره بوتاکس و کاربردهایش پیشرفت می‌کند، افراد بیشتری هم از سنین مختلف به استفاده از تزریق بوتاکس با اهداف زیبایی یا درمانی رومی‌آورند. با این حال، بخشی از مسائل مرتبط با تزریق بوتاکس به‌ایمنی چنین کاری در دوران بارداری برمی‌گردد. برای اینکه اطلاعات کاربردی و واضحی درباره این موضوع به‌دست آوریم، با متخصصان پوست و متخصصان زنان در مورد این موضوع بحث‌برانگیز گفت‌وگو کرده‌ایم.

### آیا تزریق بوتاکس در دوران بارداری ایمن است؟

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) سیستم درجه‌بندی خاصی را برای استفاده از داروها در دوران بارداری در نظر گرفته است. در این درجه‌بندی مثلاً با داروهای گروه A مواجه هستیم که کاملاً برای استفاده در دوران بارداری ایمن هستند و همچنین با داروهای گروه X که می‌توانند کشنده و مرگبار باشند. دکتر کلی کالول، متخصص زنان به این نکته اشاره می‌کند که بوتاکس در درجه‌بندی سازمان غذا و داروی آمریکا به داروهای گروه C تعلق دارد. به گفته او، این درجه نشان می‌دهد که نمی‌توان خطر احتمالی را رد کرد. به‌طور کلی درجه C به ما می‌گوید که اگر خانم‌ها بخواهند از تزریق بوتاکس با اهداف درمانی استفاده کنند، مزیت‌های این کار برایشان بیشتر از خطرات احتمالی برای جنین است. پس اگر تزریق بوتاکس برای رفع مشکلاتی مانند سردردهای میگرنی انجام بگیرد، قابل توجیه است اما تزریق بوتاکس با اهداف زیبایی در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. دکتر دندی انگلمان، متخصص پوست و جراح که از درجه‌درماتولوژی



## ۶۶

**بیشتر متخصصان پوست از تزریق بوتاکس برای خانم‌های باردار خودداری می‌کنند چون در مورد نحوه اثرگذاری این تزریق بر جنین اطمینان ندارند. در واقع هنوز تحقیقات کافی در این زمینه انجام نشده است و احتمالاً هیچ وقت هم چنین کاری امکان‌پذیر نخواهد شد زیرا بیشتر خانم‌های باردار نمی‌خواهند سلامت فرزندشان را به‌خاطر آزمایشات علمی به خطر بیندازند**