راهنمای زیبایی در دهه‌های ۳۰، ۴۰ و ۵۰ زندگی

زیبایی و جوانی برنامه می‌خواهد

■ دکتر امیرهوشنگ احسانی
متخصص پوست و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

با افزایش سن، پوستمان دچار تغییرات چشمگیری می‌شود و دیگر مثل پوست کودکان و نوجوانان لطیف و باطراوت نیست. مهم‌ترین علت پدیده پیری پوست کاهش کلاژن‌سازی، کاهش قدرت حفظ رطوبت و کاهش سرعت تجدید سلول‌هاست. از عوامل مهم و تاثیرگذار بر این تغییرات بدن هم می‌توان به نور آفتاب، تغذیه و شیوه زندگی بد و جاذبه زمین اشاره کرد. با این حال بارها شاهد بوده‌ایم افراد مختلفی از سن واقعی خود حداقل ۱۰ سال جوان‌تر به نظر می‌رسند. این افراد به غیر از این‌که ممکن است به‌طور ژنتیکی پوست خوبی داشته باشند از شیوه زندگی سالمی تبعیت می‌کنند و می‌دانند در هر سنی چه درمان موضعی، خوراکی یا جراحی را برای پوست‌شان در نظر بگیرند.

۳۰ سالگی پایان جوانی نیست

۳۰ سالگی هم مثل سایر سال‌های عمر است که برخی افراد کمال‌طلب فکر می‌کنند همه آنچه از زندگی می‌خواهند را باید تا ۳۰ سالگی به دست بیاورند و جوانی‌شان هم دیگر تمام شده است. این تصور خرافه‌ای بیش نیست. ۳۰ سالگی تازه ابتدای جوانی و شناخت از خود است. در این سن دوره نوجوانی و آزمون و خطاهای سال‌های ۲۰ را گذرانده‌اید و کوله‌باری از تجربه دارید. آن هم در هر زمینه‌ای که یکی از مهم‌ترین آنها زیبایی و استایل شماست. دیگر می‌دانید چه رنگ و چه مدلی از لباس برازنده شخصیت و رده اجتماعی شماست و بارها رنگ موها و آرایش‌های مختلف را هم تجربه کرده‌اید و خوب می‌دانید با چند تکنیک ساده چگونه زیبایی خدادادی خود را دوچندان کنید.

مشکلات پوستی شایع در ۳۰ سالگی

در این دهه زندگی بیش از هر چیز باید از ایجاد چین و چروک‌ها و لکه‌های پوستی پیشگیری کنید. این آسیب‌های پوستی در اثر تابش نور خورشید بر پوست ایجاد می‌شوند و معمولا ۵۰ درصد افراد بین ۳۰ تا ۴۰ سال با آن درگیرند. در این سنین معمولا آکنه دیده نمی‌شود اما در صورت دیدن آن باید حتما به متخصص پوست مراجعه کرد. اگر هم آکنه ندارید برای پیشگیری از ایجاد جوش روی بدن باید با محلول‌های Cleansing صورت خود را از چربی و آلودگی‌هایی که هر روز روی پوستتان می‌نشیند پاک کنید.

صبح‌ها: هر روز صبح صورتتان را با محلول Cleanser ضعیف یا ملایم تمیز کرده، سپس با محصولات حاوی آنتی‌اکسیدان پوستتان را از رادیکال‌های آزاد محافظت کنید. رادیکال‌های آزاد اگر به حال خود رها شوند مشکلاتی از قبیل التهاب و چروک ایجاد می‌کنند. در نهایت هم ضدآفتاب بزنید حتی اگر از ساختمان بیرون نمی‌روید. کرم‌های ضدآفتاب به‌عنوان اولین خط دفاعی پوست در برابر آفتاب و تاثیرات سوء آن است. به این معنی که اگر ضدآفتاب نزنید به مرور زمان اشعه UV خورشید سبب ایجاد چین و چروک، لکه‌های تیره و خطوط ریز روی پوست می‌شود که البته در صورت قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آفتاب مستقیم سرطان پوست‌راهم‌باید‌به‌این‌فهرست‌مشکلات‌پوستی اضافه کنید. در ضمن یادتان باشد ضدآفتاب زدن فقط مختص روزهای آفتابی نیست، بلکه در روزهای ابری یا حتی در ساختمان هم باید ضدآفتاب را استفاده کرد زیرا نه ابر، نه شیشه ساختمان اشعه UV را در خود جذب نمی‌کنند.

در طول روز: از خوردن مواد غذایی چرب و خیلی شیرین پرهیز کنید و مصرف فست‌فود را به حداقل برسانید؛ اگر یادتان می‌رود ۸ لیوان آب روزانه‌تان را بخورید با خودتان یک قمقمه همراه داشته باشید و هر ساعت یک نصف لیوان آب بنوشید. هر وقت هم که دلتان ضعف رفت به جای هله‌هوله بی‌ارزش، میوه یا سبزی تازه بخورید. برای اینکه پوست شادابی داشته باشید باید روزانه حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت کنید، مثلا سریع راه بروید یا آرام بدوید.

شب‌ها: با یک محلول Cleanser ملایم، آرایش و تمامی آلودگی‌ها را از صورتتان پاک کنید. به پوست بدن و دست‌هایتان لوسیون و نرم‌کننده بزنید و با مشورت با پزشک متخصص پوست، لایه‌برداری مناسب بخرید که حاوی رتینوئید باشد. به‌این‌ترتیب پوستتان برای ساخت لایه‌های جدید و جوان‌تر تحریک می‌شود.

عمل‌های زیبایی: اگر بافت صورتتان در این سنین تحلیل رفت، می‌توانید بنا به نظر متخصص پوست از فیلرهای مناسب استفاده کنید، فیس‌لیفت و گرافت چربی را انجام دهید و با کمک روش‌هایی مثل تزریق بوتاکس، درم‌ابریشن یا لیزرهای جدید از تغییرات ناشی از افزایش سن جلو بزنید.

۴۰ سالگی مساوی پیری نیست

با افزایش سن، پوست دچار تغییراتی می‌شود و این موضوع طبیعی است. خصوصا که در زندگی روزمره امروزی عوامل محیطی تاثیر این فرایند را شدت می‌دهند. نگران نباشید، با استفاده از چند روش و محصولات موضعی می‌توانید ظاهر پوست خود را همچنان زیبا و جوان نگه دارید.

عواملی مثل استرس، جاذبه زمین و چاقی همگی در ظاهر پوست تاثیر بسزایی دارند بنابراین باید به خوبی از پوستتان محافظت کنید. در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید. از رفتن به استخرهای روباز خودداری کنید؛ بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ بیرون نروید زیرا تابش آفتاب در این بازه زمانی به شدت زیاد است. حتما از ضدآفتاب با SPF بالا استفاده کنید. سرطان پوست را دور از ذهن نشمارید و هرگونه زخم، لک جدید یا تغییر در پوستتان را به پزشک متخصص پوست نشان دهید

محصولات موضعی: برای این منظور استفاده از لایه‌بردار، مرطوب‌کننده و ضدآفتاب را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید. همان‌طور که در قسمت دهه ۳۰ سالگی توضیح دادیم صبح و شب از این محصولات به پوست خود بزنید. استفاده از محصولات رتینولی در این سن بسیار مهم‌اند زیرا رتینول که مشتقی از ویتامین A است ضمن تحریک ساخت کلاژن، پوست را نرم و با چروک‌ها مبارزه می‌کند. شب‌ها قبل از خواب پیش از زدن مرطوب کننده نوع مناسبی از این محصولات را به پوست خود بزنید.

پیش‌بائسگی: برخی از خانم‌ها در سنین ۴۰ سالگی علائم پیش‌یائسگی را از خود نشان می‌دهند. در این مرحله هورمون‌های بدن دچار تغییراتی می‌شوند و به این ترتیب ساخت کلاژن در بدن آهسته‌تر می‌شود و در نهایت کاهش تولید کلاژن در بدن بافت و قوام پوست را تغییر می‌دهد.

عمل‌های زیبایی: در سنین ۴۰ می‌توانید با انواع روش‌های درمانی جراحی تغییرات ایجاد شده روی پوستتان را خنثی کنید. مثلا اولتراتراپی که به وسیله امواج فراصوتی ساخت کلاژن و الاستین را تحریک می‌کند؛ لیزر فراکشنال نیز از دیگر انتخاب‌های شماست که با قدرت بیشتر می‌تواند تاثیرات افزایش سن را از پوست شما بر طرف کند؛ تزریق بوتاکس هم سبب فلج عضلات موثر در ایجاد خطوط می‌شود. فیلرها نیز بافت تحلیل رفته پوست را بازسازی می‌کنند.

۵۰ سالگی آغاز میانسالی

خطوط بیشتر روی پوست، شل شدن بافت‌ها، سفیدی تارهای بیشتر مو همگی از علائم مشخص دهه ۵۰ زندگی هستند؛ ضمن تاکید و تکرار توصیه‌های دو دهه قبلی از شما می‌خواهیم که در این سنین تغذیه مناسب و تحرک کافی را فراموش نکنید. توجه داشته باشید که عواملی مثل استرس، جاذبه زمین و چاقی همگی در ظاهر پوست شما تاثیر بسزایی دارند. به‌خصوص اینکه بدن به سرعت قبلی کلاژن و سلول پوستی جدید نمی‌سازد بنابراین باید به خوبی از پوستتان محافظت کنید. قبل از هر چیز لازم است در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید. از رفتن به استخرهای روباز خودداری کنید؛ بین ساعات ۱۱ تا ۱۵ بیرون نروید زیرا تابش آفتاب در این بازه زمانی به شدت زیاد است. از آنجا که ایجاد انواع لکه‌های قهوه‌ای در این سنین شایع است حتما از ضدآفتاب با SPF بالا استفاده کنید. سرطان پوست را دور از ذهن نشمارید و هرگونه زخم یا لک جدید یا تغییر در پوستتان را به پزشک متخصص پوست نشان دهید. در این سنین باید تغذیه خوبی داشته باشید و انواع گروه‌های غذایی را به صورت تازه در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید و همچنین روزانه به مقدار کافی آب بنوشید.

محصولات و جراحی‌های زیبایی: برای مقابله با خشکی پوست از انواع صابون‌های مرطوب کننده و لوسیون‌ها استفاده کنید و در صورتی که خشکی پوستتان برطرف نشد به متخصص پوست مراجعه کنید. محصولات کلاژن‌سازی که در قسمت‌های بالا توضیح دادیم و همچنین پنتاپپتیدها که خاصیت کلاژن‌سازی بیشتری دارند و به قوام پوست کمک می‌کنند برای مصرف در این سنین توصیه می‌شوند. در صورتی که مایلید برای رفع آثار افزایش سن دست به جراحی بزنید حتما با جراح پلاستیک باتجربه مشورت کنید و برای عمل‌های سرپایی در مطب متخصص پوست حتما به متخصصان پوست دارای بورد تخصصی مراجعه کنید تا تبعات ناشی از مراجعه به افراد سودجو دامنگیرتان نشود. ■

چگونه پوستمان را برای فرارسیدن فصل پاییز آماده کنیم؟

■ ترجمه: یوسف صالحی

وقتی که فصل پاییز فرا می‌رسد، پوست ما هم مثل بخش‌های مختلف زندگی به تغییرات خاص خودش نیاز دارد. در پاییز هوا خنک‌تر می‌شود و کم‌کم به‌سمت سرما می‌رود، درحالی که رطوبت هوا هم کاهش می‌یابد و پوست را به‌مرور زمان خشک و خشک‌تر می‌کند. به‌گفته دکتر شری مارشباین، متخصص پوست در نیویورک، این تغییرات را به حرارت خشکی که به‌واسطه وسایل گرمایشی در فضاهای بسته مانند خانه یا ادارات شکل می‌گیرد، اضافه کنید. افراد مبتلا به اگزما یا افراد دارای پوست خشک بیشتر در این شرایط آسیب‌پذیر هستند بنابراین رویکرد شما به برنامه مراقبت از پوست باید فصل‌محور باشد؛ یعنی همزمان با تغییرات فصلی، برنامه تازه‌ای برای مراقبت از پوست در نظر بگیرید. شاید این تغییرات فصلی جزیی و بعضا ناچیز به نظر برسند اما می‌توانند نتایج چشمگیری به همراه بیاورند. در ادامه متخصصان پوست برای شما توضیح خواهند داد که چطور باید پوست را برای فرارسیدن فصل پاییز آماده کنید.

۱. یک مرطوب‌کننده غلیظ‌تر انتخاب کنید: مرطوب‌کننده‌های سبک و بدون روغن که برای فصل تابستان مناسب هستند، با فرارسیدن پاییز باید کنار گذاشته شوند. به‌گفته دکتر مارشباین، مرطوب‌کننده پاییزی باید غلیظ‌تر باشد و کیفیت آبرسان (هیدراتور) بهتری داشته باشد. یک کرم مرطوب‌کننده غلیظ و حاوی سرامیدها گزینه پاییزی خوبی خواهد بود. سرامیدها نوعی از اسیدهای چرب و ضروری هستند که به‌طور طبیعی در پوست وجود دارند اما ذخایر آنها در ماه‌های سرد سال باید دوباره پر شود.

سرامیدها برای پوست اهمیت حیاتی دارند زیرا به‌عنوان یک سیستم پشتیبانی مهم برای سد دفاعی پوست عمل می‌کنند. اگر پوست سرامید کافی نداشته باشد، سد دفاعی پوست آسیب می‌بیند و درنتیجه پوست دچار خشکی و تحریکات پوستی می‌شود بنابراین اگر ذخایر سرامیدی تخلیه شود و خالی بماند، پوست می‌تواند دچار اگزما شود و شما را آزار بدهد.

دکتر مونا گوهارا، متخصص پوست در کانکتیکات می‌گوید: «افزودن یک مرحله آبرسانی اضافی به برنامه مراقبت از پوست، ترفند عالی دیگری برای پیشگیری از کم‌آب شدن پوست است. همزمان با سرد شدن هوا، درجاتی از آب و رطوبت طبیعی پوست به دلایل مختلف تخلیه می‌شود. پس همان‌طور که برای مقابله با سرمای هوا از چند لایه لباس کمک می‌گیرید، پوست هم به آبرسانی چندلایه نیاز دارد بنابراین توصیه این متخصص پوست این است که کنار یک مرطوب‌کننده غلیظ حتما از یک سرم برپایه اسید هیالورونیک کمک بگیرید.

۲. از لوسیون بدن استفاده کنید: وقتی که رطوبت تابستانی هوا محو می‌شود، پوست به‌طور طبیعی حالت خشک به خود می‌گیرد و احساس خارش در آن به‌وجود می‌آید. این اتفاق طبیعی است چون رطوبت هوا دیگر به اندازه‌ای نیست که بتواند در رطوبت‌رسانی به پوست نقش داشته باشد اما ساده‌ترین راه برای متوقف کردن خارش پوست چیست؟ آبرسانی صحیح به تمامی پوست بدن، از سر تا پا. دکتر یاشوا زایکنر، متخصص پوست در نیویورک می‌گوید: «مرطوب‌کننده‌ها نوعی سد محافظ روی پوست به‌وجود می‌آورند که هم رطوبت طبیعی پوست را درون خودش نگه می‌دارد و هم رطوبت مناسبی را به لایه‌های بیرونی پوست می‌رساند. یک لوسیون بدن که حاوی ترکیبات سرامیدی باشد، گزینه ایده‌آلی برای آبرسانی و رطوبت‌رسانی به پوست قسمت‌های مختلف بدن خواهد بود.»

۳. لایه‌برداری را کاهش دهید: دکتر الیزابت تانزی، استادیار گروه درماتولوژی در دانشکده پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن می‌گوید که همگام با سردتر شدن هوا، یکی از بهترین راهکارها این است که تماس پوست با ترکیبات خشن و زبر مانند رتینوئیدها و اسید گلیکولیک را کاهش دهید. به‌گفته او، لایه‌برداری پوست واقعا پیچیدگی‌های خاص خودش را دارد چون در هر شرایطی (چه هوا سرد باشد و چه گرم) به‌سادگی ممکن است در لایه‌برداری پوست زیاده‌روی کنید. زیاده‌روی در لایه‌برداری می‌تواند ترک‌های کوچکی در سد دفاعی پوست به‌وجود بیاورد که نهایتا به ازدست‌رفتن رطوبت و آب طبیعی پوست و همچنین شکل‌گیری التهابات پوستی منتهی می‌شود.

اگر پوست شما همیشه ملتهب و خارشدار است یا دائم دچار تحریکات پوستی می‌شود یا حتی حسی شبیه درد دارد، به احتمال زیاد بیش از حد به پوست فشار وارد می‌کنید. پیشنهاد دکتر تانزی برای جلوگیری از این مشکلات، استفاده از پدهای لایه‌بردار گلیکولیک است. البته این محصولات در پاییز فقط باید یک‌بار در هفته استفاده شوند تا اثربخشی مناسبی داشته باشند، تغییرات رنگدانه‌ای و تابستانی پوست را ترمیم کنند و درعین‌حال پوست را بیش از حد تحت فشار نگذارند.

۴. یک دستگاه رطوبت‌ساز تهیه کنید: حرارت خشک در محیط‌های بسته مانند خانه، محل کار، ادارات و... یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌زای پاییزی برای سد دفاعی پوست است. به‌گفته دکتر دندی انگلمان، پایین بودن میزان رطوبت هوا به راحتی رطوبت طبیعی پوست را تحلیل می‌برد و تکرار همین روند می‌تواند به مشکلاتی مانند پوسته‌ریزی و ترک‌خوردگی پوست شما منتهی شود. خوشبختانه شما می‌توانید با تهیه یک دستگاه رطوبت‌ساز خانگی، رطوبت مطلوبی را به محیط خانه بازگردانید. بعضی افراد فکر می‌کنند که هزینه کردن برای تهیه یک دستگاه رطوبت‌ساز واقعا ارزشش را ندارد اما واقعیت این است که دستگاه رطوبت‌ساز می‌تواند تاثیر چشمگیری در ارتقای سلامت پوست‌وموی شما در فصل پاییز داشته باشد.

۵. از کرم دور چشم و مرطوب‌کننده لب استفاده کنید: پوست ظریف دور چشم‌ها اولین قسمت از بدن است که شدیدا تحت تاثیر تغییرات فصلی قرار می‌گیرد. به همین دلیل هم بعضی افراد همزمان با فرارسیدن فصل پاییز دچار پف‌کردگی در ناحیه چشم‌ها می‌شوند یا خطوط ریز پوستی در پوست اطراف چشم‌هایشان آشکار می‌شود. با این حال، استفاده از کرم چشم پیش از خواب شبانه می‌تواند چنین مشکلاتی را در فصل پاییز به حداقل برساند. پوست لب‌ها نیز مانند پوست دور چشم‌ها شدیدا در مقابل تغییرات فصلی آسیب‌پذیر است، خصوصا اگر کسی دارای پوست خشک باشد. پوست‌های خشک در برابر تغییرات فصلی سریعا واکنش منفی نشان می‌دهند و بدون استفاده از محصولاتی مثل مرطوب‌کننده لب و کرم دور چشم قطعا دچار مشکلات زیادی خواهید شد.

۶. استفاده از محصولات حاوی ویتامین C را بیشتر کنید: وقتی که از آماده کردن پوست برای فصل پاییز گفت‌وگو می‌کنیم، باید به برطرف‌سازی مشکلات پوستی تابستانی هم فکر کنیم ویتامین C همان ترکیبی است که در این زمینه به شما کمک می‌کند. این ویتامین در درجه اول به ترمیم آسیب‌های پوستی تابستانی مانند تیرگی پوست و ناهمواری‌های پوستی کمک می‌رساند. اضافه کردن محصولات برپایه ویتامین C به برنامه روزانه مراقبت از پوست به ترمیم خطوط ریز و چین‌وچروک‌های پوستی هم کمک می‌کند. محافظت از پوست در برابر عوامل آسیب‌زای محیطی مانند رادیکال‌های آزاد هم یکی دیگر از مهم‌ترین مزیت‌های محصولات برپایه ویتامین C است.

۷. از کلاژن، الاستین و آلوئه‌ورا برای محافظت از پوست‌های حساس کمک بگیرید: افراد دارای پوست حساس یا افراد مبتلا به پسوریازیس و اگزما در فصل پاییز دچار مشکلات پوستی بیشتری می‌شوند و حتی بعضی از آنها برای چند هفته متوالی از حساسیت شدید پوستی و علائمی مثل سوزش پوست رنج می‌برند. بهترین ترفند برای این افراد، استفاده از سرم‌ها و کرم‌های حاوی روغن‌های ضروری است. تغذیه پوست با محصولات حاوی الاستین و کلاژن هم به بازسازی و ترمیم پوست آنها کمک می‌کند.

۸. به استفاده از محصولات ضدآفتاب ادامه بدهید: درحالی که پرتوهای فرابنفش خورشیدی در فصل تابستان شدیدتر هستند، در فصل‌های پاییز و زمستان نیز همچنان با پوست ما تماس دارند بنابراین در پاییز هم مانند فصل بهار و تابستان باید به‌طور منظم از محصولات ضدآفتاب استفاده کنید تا آسیب‌های پوستی ناشی از تماس با پرتوهای فرابنفش خورشیدی را به حداقل برسانید. SPF محصولات ضدآفتاب برای پاییز همچنان باید حداقل در محدوده ۳۰ قرار بگیرد و محصول انتخاب‌شده باید در مقابل پرتوهای UVA و UVB از پوست شما محافظت کند. ■

رویکرد شما به برنامه مراقبت از پوست باید فصل‌محور باشد؛ یعنی همزمان با تغییرات فصلی، برنامه تازه‌ای برای مراقبت از پوست در نظر بگیرید. شاید این تغییرات فصلی جزیی و بعضا ناچیز به نظر برسند اما می‌توانند نتایج چشمگیری به همراه بیاورند

منابع: Allure و Byrdie