

# چه شوینده ای برای پوست مناسب است؟

4 اردیبهشت 1405

دکتر نگین فاضلزاده، استادیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تشریح ویژگی‌های یک شوینده مناسب، بر لزوم توجه به نوع پوست، ترکیبات محصول و پرهیز از شست‌وشوی بیش از حد تأکید کرد.

وی با اشاره به نقش کلیدی شوینده‌ها در سلامت پوست، گفت: یک شوینده ایده‌آل باید علاوه بر پاک‌سازی آلودگی‌ها، چربی اضافی و مواد آرایشی، چربی‌های ضروری و محافظ پوست را به‌طور کامل از بین نبرد و به سد محافظتی پوست آسیب نزند.

دکتر فاضلزاده ادامه داد: پاک‌کنندگی بیش از حد و تخریب لایه محافظ پوست می‌تواند باعث خشکی، التهاب و افزایش حساسیت پوستی شود، وجود ترکیبات مرطوب‌کننده یا نرم‌کننده در فرمولاسیون شوینده‌ها می‌تواند به کاهش خشکی و احساس کشیدگی پوست پس از شست‌وشو کمک کند.

این متخصص پوست با تأکید بر اهمیت شناخت نوع پوست در انتخاب شوینده مناسب اظهار کرد: نوع پوست تعیین می‌کند که چه میزان پاک‌کنندگی مورد نیاز است. پوست چرب به دلیل تولید سبوم بیشتر، نیازمند شوینده‌هایی با قدرت پاک‌کنندگی بالاتر است تا چربی اضافی به‌خوبی از سطح پوست پاک شود.

فاضلزاده ادامه داد: PH طبیعی پوست کمی اسیدی است، اما ترکیبات صابونی که pH کمی قلیایی دارند، می‌توانند برای پوست‌های چرب مناسب باشند. در مقابل، افراد دارای پوست خشک و حساس باید از شوینده‌هایی با پاک‌کنندگی ملایم‌تر و حاوی ترکیبات مرطوب‌کننده مانند گلیسرین استفاده کنند تا از تخریب لایه محافظ پوست و افزایش خشکی جلوگیری شود.

وی خاطرنشان کرد: محصولات موسوم به Syndet bar که در بازار موجود هستند، معمولاً پاک‌کنندگی ملایم‌تری دارند و برای پوست‌های خشک و حساس انتخاب مناسبی به شمار می‌روند. همچنین، برای افراد با پوست نرمال، استفاده از شوینده‌هایی با قدرت پاک‌کنندگی متوسط توصیه می‌شود که در بازار با عنوان Combar شناخته می‌شوند.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به باور نادرست شست‌وشوی مکرر صورت در پاک‌کنندگی بهتر، گفت: برخی افراد تصور می‌کنند هرچه شست‌وشوی صورت بیشتر باشد، سلامت پوست بهتر حفظ می‌شود؛ در حالی که شست‌وشوی بیش از دو بار در روز می‌تواند باعث تخریب سد محافظتی پوست و ایجاد خشکی، تحریک و التهاب پوستی شود.

وی افزود: حتی در پوست‌های چرب، شست‌وشوی بیش از حد می‌تواند به‌صورت جبرانی منجر به افزایش تولید چربی شود. همچنین استفاده از شوینده‌های قوی یا شوینده بدن برای شست‌وشوی صورت، به‌ویژه در افراد با پوست خشک و حساس، می‌تواند آسیب‌زا باشد.



دکتر فاضل‌زاده تأکید کرد: مالش شدید پوست یا استفاده از اسفنج‌ها و لیف‌های زبر هنگام شست‌وشوی صورت، یکی دیگر از اشتباهات رایج است که می‌تواند موجب التهاب پوستی و حتی تشدید آکنه شود.

وی در ادامه با اشاره به ساختار طبیعی پوست گفت: پوست دارای یک سد محافظ طبیعی متشکل از چربی‌های مفید، سلول‌های لایه شاخی و عوامل مرطوب‌کننده طبیعی است که از تبخیر بیش از حد آب پوست جلوگیری کرده و مانع ورود مواد محرک و میکروب‌ها می‌شود.

این متخصص پوست افزود: شست‌وشوی بیش از حد یا استفاده از شوینده‌های قوی می‌تواند به این سد آسیب بزند و در نتیجه، خشکی، التهاب و تشدید بیماری‌های پوستی مانند اگزما و روزاسه را به دنبال داشته باشد.

دکتر فاضل‌زاده توصیه کرد که در انتخاب شوینده، علاوه بر نوع پوست، میزان ملایمت محصول نیز اهمیت زیادی دارد. وجود ترکیباتی مانند گلیسرین، پنتنول و سرامیدها می‌تواند نشانه ملایم‌تر بودن شوینده باشد و به کاهش خشکی پوست پس از شست‌وشو کمک کند.

وی خاطرنشان کرد: عطرها از شایع‌ترین عوامل تحریک پوستی هستند. افراد با پوست حساس بهتر است به دنبال محصولاتی با برچسب‌هایی مانند (For sensitive skin) (Fragrance-free) و (Hypoallergic) باشند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: شوینده‌هایی که روی آن‌ها نوشته شده pH balanced یا Skin-friendly معمولاً کمتر تعادل طبیعی پوست را به هم می‌زنند و احتمال خشکی و التهاب پوست بعد از شست‌وشو با این محصولات کمتر است.

براساس گزارش ویدا، دکتر فاضل‌زاده تصریح کرد: اگر روی محصول عباراتی مثل Syndet, Soap-free, Non-soap cleanser نوشته شده باشد، معمولاً ملایم‌تر از صابون‌های سنتی است و برای پوست صورت، به‌ویژه پوست‌های خشک و حساس، انتخاب بهتری محسوب می‌شود. واژه Soap نبودن عبارت «فاقد صابون» معمولاً نشان‌دهنده قلیایی‌تر بودن محصول است که می‌تواند پوست را خشک‌تر کند.