

کرم دور چشم ضروری‌تر است یا ضدآفتاب و مرطوب‌کننده؟

10 مهر 1405

یک متخصص پوست و زیبایی می‌گوید: رتینوئیدها پشتوانه علمی روشنی برای جوان‌سازی پوست دارند و می‌توانند بخشی از مراقبت دور چشم باشند.

دکتر کیانا فرهی، متخصص پوست و زیبایی درباره روتین پوستی اصولی به چند سوال پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.

آیا کرم دور چشم واقعا ضروری است؟

قبل از استفاده از کرم دور چشم باید بدانیم که این محصولات قدرت محدودی دارند. حتی روش‌های تهاجمی مثل لیزر، نخ و جراحی پلاستیک هم محدودیت‌هایی دارند. بنابراین اینکه انتظار داشته باشیم کرم دور چشم تیرگی، پف، افتادگی پلک یا گودی زیر چشم را برطرف کند، انتظار درستی نیست.

پس، از کرم‌های دور چشم چه انتظاری می‌توان داشت؟

کرم‌های دور چشم می‌توانند خشکی و ظاهر برخی خطوط را بهبود دهند، اما نباید از آنها انتظار معجزه داشت.

دقیقا چه محصولی به محافظت از پوست دور چشم ما کمک می‌کند؟

ضدآفتاب، مهم‌ترین محصول برای جوان‌سازی و حفظ جوانی پوست صورت، پشت دست، گردن و به‌ویژه دور چشم است. چون آفتاب باعث چروک و لک و در نتیجه پیری زودتر این ناحیه می‌شود.

آیا لازم است برای دور چشم، ضدآفتاب جداگانه تهیه کنیم؟

اگر بودجه کافی دارید، می‌توانید ضدآفتاب مخصوص دور چشم تهیه کنید، اما ضرورتی ندارد. همان ضدآفتاب صورت را می‌توان برای دور چشم هم استفاده کرد، به شرط آنکه باعث تحریک یا اشک‌ریزش نشود. در این صورت بهتر است محصول سبک‌تر و سازگارتر – مثلاً نوع فلوئیدی – انتخاب شود. ضدآفتاب‌های رنگی هم در صورت سازگاری با پوست قابل استفاده‌اند. فقط باید در پایان روز پاک و شسته شوند.

ضدآفتاب با SPF چند استاندارد است؟ SPF دور چشم باید متفاوت باشد؟

برای شرایط آفتابی ایران، ضدآفتاب با SPF 50 مناسب است. SPF 30 هم مورد تأیید است، اما نظر

من استفاده از SPF 50 است. درضمن میزان SPF ضدآفتاب چشم هیچ تفاوتی با SPF ضدآفتاب صورت ندارد.

در انتخاب ضدآفتاب علاوه بر SPF باید به چه نکته‌ای توجه کرد؟

ضدآفتابی استفاده کنید که علاوه بر SPF در برابر UV-A هم محافظت ایجاد کند. چون UV-A در پیری و ایجاد لک پوست نقش دارد. اگر روی ضدآفتاب‌ها دقت کنید، عبارت‌هایی مانند «طیف وسیع» یا «Broad Spectrum» را می‌بینید. ضدآفتاب مناسب برای صورت و دور چشم باید هر دو اشعه UV-A و UV-B را پوشش دهد. عبارت‌هایی مانند +A+ A+ طیف وسیع و Full Spectrum از مواردی هستند که برای اشاره به این نوع محافظت روی محصولات نوشته می‌شوند.

آیا کانسیلرهای حاوی SPF می‌توانند جایگزین ضدآفتاب باشند؟

به هیچ وجه. اینکه گفته می‌شود مثلاً کانسیلر دارای UV یا SPF 15 است، به‌عنوان جایگزین ضدآفتاب، مبنای علمی ندارد.

آیا برای مرطوب کردن دور چشم به کرم مخصوصی نیاز داریم؟

مرکز مشاوره حال خوب- دکتر درویش پیشه

برای محافظت از پوست دور چشم و مرطوب کردن آن، به نظر من بهترین گزینه وازلین است اما خب وازلین چرب است و همه دوست ندارند. می‌توان از مرطوب‌کننده‌ای استفاده کرد که بعد از مصرف، احساس راحتی روی پوست ایجاد کند.

آیا باید هم مرطوب‌کننده دور چشم بخریم و هم کرم دور چشم؟

نه، لازم نیست. ۹۰ درصد کرم‌های دور چشم، مرطوب‌کننده‌های قوی هستند. مرطوب‌کننده و آبرسان هم تفاوت خاصی با یکدیگر ندارند و تقریباً یک کار را انجام می‌دهند.

درمجموع برای روتین پوستی چه محصولاتی ضروری‌ترند؟

ضدآفتاب و مرطوب‌کننده دو محصول مهم و ضروری هستند. شست‌وشوی روزانه پوست هم نیز باید در روتین باشد. می‌توان با فیس‌واش یا شوینده متناسب با پوست، روزانه پوست را از آلودگی‌ها پاک کرد. شامپو بچه هم می‌تواند جایگزین شوینده باشد.

آیا برای شست‌وشوی دور چشم حتماً باید شوینده مخصوص خرید؟

ضرورتی ندارد. شامپو بچه می‌تواند برای شست‌وشوی این ناحیه مناسب باشد. حتی آب خالی تا حدی به پاکیزگی دور چشم کمک می‌کند. نکته مهم‌تر، تمیز کردن لبه پلک و محل رویش مژه‌ها است. چون در این قسمت چربی تجمع می‌کند. می‌توان با گوش‌پاک‌کن یا دستمال نرم و به آرامی این ناحیه را تمیز کرد تا چربی، التهاب و تجمع میکروبی کاهش یابد.