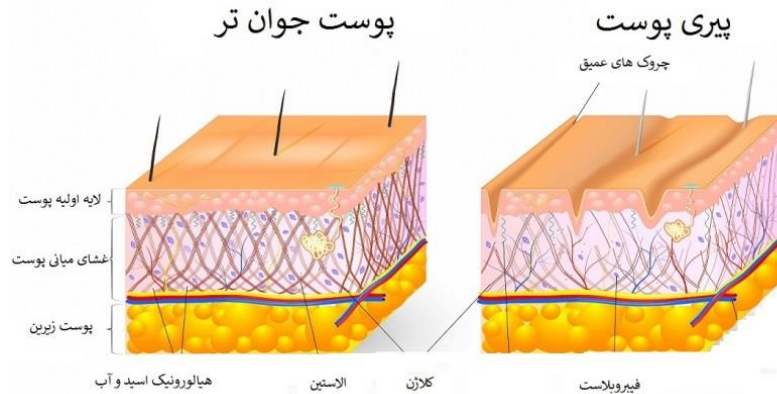


## نکات طلایی درباره ضدچروک

قبل از اینکه به سراغ انواع ضد چروک و نکت طلایی ان برویم بهتر ست بدانیم اصلا چرا استفاده از ضدچروک ها مهم است و چرا پوست ما به ان نیاز دارد؟

تغییرات ساختاری که در لایه های پوست رخ می دهد، سبب ایجاد علائم قابل مشاهده ی پیری می شود. پیری پوست یک فرآیند بیولوژیکی پیچیده است که هم نتیجه عوامل درونی یا ژنتیکی است که با گذشت زمان رخ می دهد و هم نتیجه عوامل بیرونی یا محیطی مانند قرار گرفتن در معرض آفتاب، آلودگی های محیطی و. پیری را نمی توان متوقف کرد، اما می توان آن را به تعویق انداخت.



### چه عواملی سبب ایجاد چین و چروک در پوست می شود؟

همانطور که گفته شد تغییرات ساختاری که در لایه های پوست رخ می دهد، سبب ایجاد علائم قابل مشاهده ی پیری می شود. دو فرآیند متفاوت وجود دارد که منجر به ایجاد این تغییرات و در نتیجه بروز چین و چروک در پوست می شود: پیری ناشی از عوامل درونی و پیری ناشی از عوامل بیرونی.

### پیری ناشی از عوامل درونی

پیری ناشی از عوامل درونی مانند پیری ژنتیک یا پیری ناشی از زمان که باعث تغییرات ساختاری و عملکردی در تمام لایه های پوست می شود که با افزایش سن در پوست رخ میدهد به این شکل است: به عنوان مثال: افزایش سن همچنین منجر به از بین رفتن قابل توجه عروق پوستی و کاهش خون رسانی به پوست می شود. همچنین چربی ذخیره شده در پوست کاهش می یابد چون سبومها چربی کمتری تولید میکنند. ز دیگر اتفاقاتی که با افزایش سن در پوست رخ میدهد کاهش میزان هیالورونیک اسید است.

### پیری ناشی از عوامل بیرونی:

این فرآیند در اثر عوامل محیطی که مهمترین انها آسیب ماوراء بنفش و آلودگی های محیطی است ایجاد می شود که در ادامه به بررسی این فاکتورها می پردازیم.

### اشعه ماورابنفش خورشید:

با قرار گرفتن در تابش نور مستقیم خورشید بدون محافظت، پوست در معرض پرتو فرابنفش UVA و UVB قرار می گیرد. پرتو UVB سبب آسیب دیدگی و از بین رفتن سلول های موجود در لایه خارجی پوست می شود. این حالت تولید سلولی با گذشت زمان منجر به ضخیم شدن لایه بیرونی پوست می شود UVB. در بروز سرطان پوست مؤثر است و بر طبق تحقیقات انجام شده، پرتو UVA نیز در آسیب دیدگی پوست نیز تأثیر دارد. در واقع طبق اظهار سازمان جهانی بهداشت، در ارتباط با پیری زودرس ناشی از تابش آفتاب افراد بسیار بایستی مراقب پرتو UVA باشند. زمانی که

پرتو UVA در لایه‌های عمیق پوست نفوذ می‌کند، گیرنده‌هایی که خاصیت انعطاف‌پذیری پوست را کاهش می‌دهند، فعال می‌شوند. ضخیم شدن و کاهش خاصیت انعطاف‌پذیری پوست در ایجاد چین و چروک پوست مؤثر هستند و پرتوهای UVA و UVB هر دو سبب آسیب‌دیدگی پوست شده که می‌تواند منجر به سرطان پوست شود.

### آلودگی ها:

آلودگی هوا مانند اشعه‌های مضر خورشید، به پوست ما آسیب می‌زند. آلاینده‌های هوا باعث پیری زودرس پوست، آکنه، سرطان پوست، آلرژی، تیره شدن پوست و آسیب‌های دیگر می‌شوند. آلاینده‌های هوا 20 برابر از منافذ پوست کوچکترند! پس وقتی با پوست ما در تماس باشند، به لایه‌های عمیق آن نفوذ می‌کنند. این آلاینده‌ها بعد از نفوذ به پوست، آن را خشک و ملتهب می‌کنند، پوست را شل می‌کنند و منافذ پوست را مسدود می‌کنند. در نتیجه پوست به سختی می‌تواند تنفس کند و شادابی و سلامت آن دچار اختلال می‌شود.

### انتخاب کرم ضدچروک مناسب:

حالا که با علت‌های پیری پوست و چین و چروک آشنا شدیم باید به دنبال انتخاب یک کرم ضدچروک مناسب باشیم: صرفنظر از اینکه قصد خرید چه محصول پوستی را دارید، مهم است که همواره نوع پوست‌تان را در نظر بگیرید. پس از آن فاکتور سن بسیار مهم می‌شود در نظر بگیرید که فاکتور سن در انتخاب کرم ضد چروک بسیار مهم است

### بهترین سن استفاده از کرم های ضدچروک چه سنی است؟

فرآیند تولید کلاژن در پوست به‌طور معمول بعد از سی سال ادامه پیدا نمی‌کند. اما این فرآیند یک قاعده ثابت نیست و ممکن است با توجه به نژاد افراد و یا کشور محل زندگی‌شان متفاوت باشد. به‌همین دلیل به پیشنهاد متخصصان بهتر است که استفاده از کرم های ضدچروک را از سی سالگی شروع کنید. همچنین آن‌ها توصیه می‌کنند تا افرادی که پوست به‌شدت خشکی دارند، استفاده از این کرم‌ها را از 25 سالگی شروع کنند. تامین رطوبت مناسب برای پوست یکی از عوامل تاثیرگذار در جلوگیری از چروک شدن پوست است. لازم نیست برای استفاده از این کرم‌ها به سن خاصی برسید و باید صورت خود را همیشه برای حفظ شادابی و جوانی آن مرطوب نگه دارید.

### معجزه کرم های ضد چروک

گول تیتراهای زرد تبلیغات را نخورید و توجه داشته باشید که هیچ گاه نباید از کرم ها انتظار معجزه داشت. کرم ضد چروک نمی‌تواند چین و چروک‌ها را کاملاً برطرف کند و فقط می‌تواند کمک کننده باشد. هنوز در جهان هیچ کرمی وجود ندارد که بتواند همه مشکلات پوستی را درست کند. فقط چین و چروک هایی را که در اثر آفتاب به وجود آمده اند، با استفاده از مصرف کرم هایی مانند ترتینوئین آن هم حداقل به مدت 6 ماه می‌توان بهبود بخشید.

انواع کرم ضد چین و چروک صورت

کرم‌های ضدچروک انواع مختلفی دارند

در ادامه هر کدام از این محصولات و کارکردشان را معرفی می‌کنیم.

### کرم ضد چین و چروک دور چشم

با استفاده از کرم ضد چروک دور چشم می‌توان پوست حساس اطراف چشم را مرطوب نگه داشت و مانع به وجود آمدن چین و چروک و خط در گوشه‌های بیرونی چشم شد. این خطوط اگر بسیار عمیق شوند، به آن‌ها چروک های

پنجه کلاغی می گویند. برای پر کردن این نوع چروک ها، باید از ضد چروک های قوی تر استفاده کنیم. همیشه اولین چروک ها در ناحیه دور چشم به وجود می آیند. در نتیجه بهتر است بعد از ۲۵ سالگی، حتما از کرم ضد چروک مخصوص دور چشم استفاده بشود.

### **کرم ضد چین و چروک شب**

همه می دانیم که شب بهترین زمان برای بازسازی پوست است. کرم های شب غلیظ تر از کرم های روز هستند و در زمان خواب اثر بیشتری در جلوگیری از پیری پوست دارند. این کرم ها حاوی مواد مغذی، ویتامین، رتینول و در برخی موارد لایه بردارها می باشند. استفاده از کرم ضد چروک شب (کرم شب) باید از سن ۳۰ سالگی به بالا باشد.

### **کرم ضد چین و چروک روز**

در کنار کرم های شب باید از کرم روز هم استفاده کنیم. کرم های ضد چروک روز معمولا حاوی ضدآفتاب هستند. استفاده از کرم ضد چروک روز، به معنی عدم استفاده از کرم ضدآفتاب نباید باشد. کرم روز مرطوب کننده هم دارد و از خشک شدن پوست ممانعت می کند.