

# مراقبت از پوست چرب

مراقبت از پوست چرب یا روغنی چیزی جز کابوس نیست! آیا پوست چرب دارید؟ آیا صورت شما بعد از شستشو، به سرعت چرب می‌شود؟ نمی‌دانید چه چیزی باعث چرب شدن پوست می‌شود؟ روش‌های از بین بردن چربی پوست را نمی‌دانید؟ در ادامه به این سوالات پاسخ داده‌ایم.

جهت تهیه بیمه دندان‌نیزشکی با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمائید

## چرا پوست من خیلی چرب است؟

چرب بودن پوست ناشی از دو مسأله اصلی هورمون و ارث است؛ در کنار آنها بعضی عوامل محیطی هم نقش دارند. برای مثال خانم‌هایی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند، آلودگی هوا، شرایط اقلیمی بد مانند گرما، رطوبت و شدت اشعه ماوراء بنفش و... می‌توانند پوست را چرب کنند، اما ارث و هورمون مهم‌ترین دلایل چرب شدن پوست می‌شوند.

اگر پوست چرب دارید یعنی غدد چربی پوست (Sebaceous gland) شما بیش از حد فعال است. ترشح کم این غدد باعث خشکی پوست و ترشح بیش از حد آن نیز می‌تواند عوارضی مانند جوش یا آکنه را ایجاد کند.

داشتن پوست چرب فوایدی هم دارد، پوست چرب کمتر در معرض چین و چروک قرار می‌گیرد و نشانه‌های پیری زودرس را دیرتر نمایان می‌کند.

بسیاری از عوامل می‌توانند تولید چربی پوست را افزایش یا کاهش دهد که در ادامه به معرفی آن‌ها پرداخته‌ایم.

## علت چرب شدن پوست چیست؟

برخی از علل شایع چرب شدن پوست عبارتند از:

- ژنتیک: یکی از علل داشتن پوست چرب، مربوط به ژنتیک است. اگر هر یک از والدین شما سابقه پوسته پوسته شدن داشته باشد، پوست شما نیز به احتمال زیاد چرب است.
- سن: نوجوانان و جوانان نسبت سایر افراد چربی پوست بیشتری تولید می‌کنند. در حالی که این بدان معنا نیست که پوست شما در هنگام افزایش سن به طور کامل بدون چربی خواهد شد، قطعاً تولید چربی پوست کمتر می‌شود. همچنین، پوست چرب می‌تواند در کاهش میزان پیری پوست کمک کند زیرا پوست را مرطوب نگه می‌دارد.
- آب و هوا: اگر آب و هوای جایی که در آن زندگی می‌کنید گرم و مرطوب باشد، پوست شما احتمالاً روغن بیشتری تولید می‌کند. به همین دلیل است که پوست شما در مقایسه با زمستان در تابستان‌ها چرب‌تر است.
- منافذ باز پوست: پیری زودرس، آکنه، و نوسانات وزن می‌تواند منافذ پوست شما را افزایش دهد. منافذ باز می‌تواند تولید چربی پوست را افزایش دهد. اکثر افراد مبتلا به پوست روغنی، منافذ باز پوست زیادی دارند.
- استفاده از محصولات مراقبت‌های پوستی اشتباه: برخی افراد ممکن است به اشتباه از کرم‌های مناسب برای پوست خشک استفاده کنند. این مورد منافذ پوست را مسدود می‌کند و باعث می‌شود پوست چربی را حفظ کند.
- استفاده از مرطوب کننده پوست اشتباه: استفاده از مرطوب کننده می‌تواند پوست شما را سریع‌تر خشک یا چرب کند. از این رو، در صورت داشتن پوست چرب، از مرطوب کننده سبک و بر پایه آب استفاده کنید.
- استرس

هر یک از عوامل فوق می‌تواند پوست را چرب کند. علائم و نشانه‌های رایجی که می‌توانید پوست چرب را تشخیص دهید، در ادامه توضیح داده شده است.

## علائم و نشانه‌های پوست چرب

علائم و نشانه‌های مرتبط با پوست چرب عبارتند از:

- چربی یا درخشش بر روی صورت
- منافذ بزرگی روی پوست صورت وجود دارد
- پوستی که ضخیم یا زبر به نظر می‌رسد
- جوش‌های گاه‌به‌گاه یا مداوم
- منافذ مسدود شده
- جوش‌های سرسیاه و یا سرسفید

کنترل پوست چرب ممکن است مشکل باشد. اما نگران نباشید، ما لیستی از ۹ روش خانگی را گردآوری کرده‌ایم که می‌تواند به شما در مقابله با پوست‌های چرب به طور طبیعی کمک کند.

## درمان و کنترل چربی پوست

شیوه‌های درمانی متعددی برای رهایی از پوست چرب وجود دارد مانند:

- نوشیدن آب زیاد
- خوردن غذاهای خنک و نوشیدنی‌هایی با طبع سرد
- استفاده کردن از مرطوب کننده‌های آب رسان
- صورت خود را بیش از حد نشویید
- استفاده از لوازم آرایشی بهداشتی مناسب

## روش‌های خانگی برای مراقبت از پوست چرب

- شستن صورت
- استفاده از عسل
- استفاده از جو دوسر
- ماسک صورت تخم‌مرغ
- استفاده از لیمو
- استفاده از چای سبز
- استفاده از آلوه‌ورا
- استفاده از روغن جوجوبا
- خواب و استراحت کافی

## روش‌های از بین بردن چربی پوست

**روش اول: صورت خود را بشویید**

صورت خود را با آب گرم و یک پاک‌کننده ملایم بشویید. از شستن بیش از حد خودداری کنید و از پاک‌کننده بیش از دو بار در روز از پوست خود استفاده نکنید. همچنین از استفاده از صابون‌هایی با رایحه‌های مرطوب یا مرطوب‌کننده هستند، خودداری کنید زیرا این ممکن است باعث شود پوست شما حتی چربی بیشتری تولید کند.

**روش دوم: از بین بردن چربی پوست با عسل**

مواد لازم:

- ۲-۳ قاشق چای خوری عسل خام

روش انجام:

۱. دست‌های خود را کاملاً بشویید.
۲. با استفاده از نوک انگشتان خود، عسل خام را روی صورت خود ماساژ دهید.
۳. قبل از شستن آن را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نگه دارید.

**چقدر باید این کار را انجام دهید؟**

شما می‌توانید این را یک بار در روز انجام دهید.

**چرا عسل توصیه می‌شود؟**

عسل به عنوان نرم‌کننده طبیعی عمل می‌کند. پوست شما را آبرسانی می‌کند و ترشح روغن را به طور طبیعی کاهش می‌دهد. خاصیت ضد میکروبی آن همچنین می‌تواند مانع از جوش آکنه شود.

**روش سوم: جو دوسر**

مواد لازم:

- ½ قاشق غذاخوری از جو دو سر زمین
- آب (در صورت نیاز)

روش انجام:

- نصف قاشق غذاخوری از تخم بلغور جو دوسر را با آب کمی مخلوط کنید تا یک رنده ضخیم ایجاد شود.
- خمیر را روی صورت خود قرار دهید.
- آن را برای ۲۰-۳۰ دقیقه قبل از شستن آن با آب ساده بگذارید.

**چقدر باید این کار را انجام دهید؟**

شما می‌توانید این را یک بار در روز یا هر روز متناوب انجام دهید.

**چرا جو دوسر توصیه می‌شود؟**

جو دوسر یک جاذب قدرتمند ماوراء بنفش است که می‌تواند پوست شما را از آفتاب محافظت کند. همچنین یک ماده مرطوب کننده، پاک کننده و ضد التهاب است. بلغور جو دوسر می‌تواند به شما در کنترل پوست از تولید چربی بیش از حد کمک کند، بنابراین از آکنه جلوگیری می‌کند. همچنین قرمزی و سوزش را کاهش می‌دهد.

جهت مشاهده [هزینه دندانپزشکی سال کلیک کنید](#)

## روش چهارم: ماسک صورت تخم مرغ

مواد لازم:

- ۱ تخم مرغ سفید
- پنبه

روش انجام:

- یک تخم مرغ را بشویید و سفید را از زرده جدا کنید.
- سفید تخم مرغ را بشویید.
- با استفاده از یک توپ پنبه، آن را روی صورت و گردن خود قرار دهید.
- آن را برای ۲۰-۳۰ دقیقه نگه دارید.
- آن را با آب ساده بشویید.

برای مراقبت از پوست چرب چقدر باید این کار را انجام دهید؟

شما می‌توانید این کار را ۱-۲ بار در هفته انجام دهید.

چرا ماسک صورت تخم مرغ توصیه می‌شود؟

سفید کننده‌های تخم مرغ می‌توانند به تقویت پوست شما با تحریک فیرو بلاست‌های پوستی انسان کمک کنند تا کلاژن بیشتری تولید کنند. ماسک صورت تخم مرغ می‌تواند منافذ پوست را کاهش دهد، در نتیجه به کنترل چربی کمک می‌کند.

روش پنجم: استفاده از لیمو

مواد لازم:

- ۲ قاشق چای خوری آب لیمو
- ۲ قاشق چای خوری آب
- ۱ قاشق چایخوری گلیسرین (اختیاری)
- پنبه

روش انجام:

- دو قاشق چایخوری آب لیمو را با دو قاشق چای خوری آب مخلوط کنید.
- اگر پوست حساس دارید، یک قاشق چای خوری گلیسرین را به مخلوط اضافه کنید.
- مخلوط را روی صورت خود بگذارید و با پنبه آن را برای ۲۰-۳۰ دقیقه نگه دارید.
- سپس صورت خود را بشویید.

چقدر باید این کار را انجام دهید؟

شما می‌توانید این کار را ۱-۲ بار در هفته انجام دهید.

چرا لیمو برای مراقبت از پوست چرب توصیه می‌شود؟

لیمو غنی از اسید سیتریک است که کمک می‌کند تا منافذ پوست را کاهش دهد و تولید چربی پوست را کنترل می‌کند. لیمو همچنین دارای خواص ضد میکروبی است که باعث کشتن باکتری‌های تولید آکنه می‌شود.

### روش ششم: از بین بردن چربی پوست با چای سبز

مواد لازم:

- چای سبز کیسه‌ای

روش انجام:

- چند بار از چای سبز کیسه‌ای استفاده کنید و آنها را برای مدت زمان کوتاهی سرد کنید.
- کیسه‌های چای سرد را روی تمام قسمت‌های صورت خود بگذارید.
- بقیه را از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شستشو خارج کنید.

چقدر باید این کار را انجام دهید؟

شما می‌توانید این را یک بار در روز انجام دهید.

چرا چای سبز توصیه می‌شود؟

پلی فنول چای سبز می‌تواند در کاهش تولید چربی پوست کمک کند و همچنین در درمان آکنه مفید است.

### روش هفتم: کاهش چربی پوست با آلوئه‌ورا

مواد لازم برای مراقبت از پوست چرب با آلوئه‌ورا:

- ژل آلوئه‌ورا

روش انجام:

- ژل آلوئه‌ورا را روی صورت خود قرار دهید.
- آن را برای ۲۰-۳۰ دقیقه نگه دارید.
- آن را بشویید.

چقدر باید این کار را انجام دهید؟

شما می‌توانید این را ۱ بار در روز انجام دهید.

چرا آلوئه‌ورا توصیه می‌شود؟

آلوئه‌ورا دارای خواص رطوبت و مرطوب کننده است که به کاهش رنگ پوست کمک می‌کند. این، به نوبه خود، می‌تواند روغن ترشح شده از پوست شما را کنترل کند.

### روش هشتم: استفاده از روغن جوجوبا



مواد لازم:

- ۱-۲ قاشق چای خوری روغن جوجوبه

روش انجام:

- دستها را کاملا شستشو دهید.
- با استفاده از نوک انگشتان خود، برخی از روغن جوزوبا را روی صورت خود قرار دهید. آن را برای ۲۰-۳۰ دقیقه نگه دارید.
- چهره خود را با آب بشویید.

**چقدر باید این کار را انجام دهید؟**

شما می‌توانید این را یک بار در روز انجام دهید.

**چرا روغن جوزوبا توصیه می‌شود؟**

روغن جوجوبا شبیه به چربی پوست است. روغن جوزوبا باعث می‌شود پوست شما چربی کمتری تولید کند و همچنین مانع از بروز آکنه می‌شود.

**روش نهم: خواب و استراحت کافی داشته باشید**

خواب نقش مهمی در تعادل هورمون‌های بدن دارد. اگر فرد خواب خوبی نداشته باشد، شکل ترشح کورتون از بدن وی غیرطبیعی و بیش از حد می‌شود. به طور طبیعی ترشح کورتون صبح‌ها در بدن ما وجود دارد که نیازی حتمی است اما در افرادی که خواب کافی و خوبی ندارند و می‌تواند عامل ترشح غیرطبیعی کورتون شود که مشکلات پوستی را به دنبال دارد.

در حالی که روش‌های بالا برای از بین بردن چربی پوست بسیار مفید هستند، اما ممکن است چربی پوست مشکلاتی نیز برای شما به وجود آورد که در ادامه چند نکته برای جلوگیری از مشکلات پوست چرب را بخوانید.

**پیشگیری از مشکلات و مراقبت از پوست چرب**

- چهره خود را دو بار در روز با یک پاک‌کننده ملایم و آب شستشو دهید.
- از دست زدن به پوست خود اجتناب کنید.
- قبل از رفتن به رختخواب تمام آرایش خود را پاک کنید.
- موهای خود را از چهره خود دور نگه دارید زیرا خاک و روغن حاصل از آن می‌توانند پوست شما را چرب‌تر کنند.
- روزانه از یک تونر pH متعادل استفاده کنید.
- روزانه از تونر بدون الکل برای پاکسازی پوست استفاده کنید.
- از مواد آرایشی مبتنی بر آب استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای چرب زیاد خودداری کنید.
- برای مرطوب نگه داشتن پوست، مقدار زیادی آب بنوشید.
- استفاده از کرم ضدآفتاب مناسب پوست چرب

اگر به نکات فوق توجه کنید، پوست چرب را می‌توان به خوبی مدیریت کرد. با این حال، اگر به نظر نمی‌رسد هیچ یک از این راهکارها یا نکات برای شما مؤثر باشد، به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید تا راه‌حلی برای رفع مشکلات پوست چرب خود بیابید.

## سوالات متداول درباره مراقبت از پوست چرب

ممکن است این سوالات شما نیز باشد:

### چگونه می‌توانم صورتم را از چرب شدن در طول روز متوقف کنم؟

پیروی از هر یک از راهکارهای فوق و رعایت آن‌ها به پوست شما کمک می‌کند با گذشت زمان بهتر شود در صورت عدم کمک به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.

### بهترین شستشوی صورت برای پوست‌های چرب چیست؟

شستشوی صورت برای پوست‌های مستعد به آکنه که حاوی بنزوئیل پراکسید، اسید سالیسیلیک یا اسید گلیکولیک هستند ممکن است به کنترل ترشح چربی کمک کند. همچنین می‌توانید از هر یک از پاک‌کننده‌های خفیف مخصوصاً مخصوص پوست‌های چرب که دارای pH متعادل هستند، استفاده کنید تا از خشک شدن بیش از حد پوست‌های چرب جلوگیری کنید.

### آیا نوشیدن آب به پوست روغنی کمک می‌کند؟

نوشیدن آب به سالم نگه داشتن بدن کمک می‌کند. این امر نیاز به ترشح بیش از حد چربی بدن شما را کاهش می‌دهد.

### بهترین ضدآفتاب برای پوست چرب چیست؟

ضد آفتاب‌هایی که حاوی زینک اکسید، ترکیبات معدنی و بر پایه آب هستند، در دسته بهترین کرم ضد آفتاب برای پوست چرب قرار می‌گیرند. این دسته از ضدآفتاب‌ها ماندگاری بیشتری بر پوست دارند و کمتر جذب شده و به همین دلیل پوست به آن‌ها واکنش کمتری نشان می‌دهد.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) و همچنین خدمات پوست و مو ارزان با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایند.