



معرفی کتاب

دکتر فریدون سیامک نژاد

نام کتاب:

راهنمای استفاده از فرآورده های آرایشی و بهداشتی

نویسندگان:

دکتر آناهیتا دینیاریان، دکتر محمدرضا جوادی، دکتر خیراله غلامی

ناشر:

روزنامه رسمی ج.ا.ا

نوبت چاپ:

اول - پاییز ۱۳۹۱

شمارگان:

۱۰۰۰ نسخه

قیمت:

۲۵۰,۰۰۰ ریال

با توجه به این مساله که پوست یکی از مهم‌ترین اعضای بدن به شمار می‌رود و محافظت صحیح می‌تواند جلوی بروز بسیاری از بیماری‌ها را بگیرد بنابراین، فرآورده‌های پوستی بسیاری توسط شرکت‌های مختلف آرایشی و بهداشتی ساخته می‌شود. هدف از نگارش این کتاب آشنایی افراد با مواد گیاهی و شیمیایی موجود در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی است و در این مجموعه کیفیت و اثرگذاری هیچ فرآورده‌ای تایید نمی‌شود. از این‌رو مصرف‌کنندگان با شناخت تاثیرات احتمالی هر ماده روی پوست، می‌توانند بدون در نظر گرفتن نام تجاری محصول، فرآورده مناسب را انتخاب کنند. با توجه به مسایل مطرح شده در فوق، کتاب در وحله اول مانند یک کاتالوگ تبلیغاتی به نظر می‌رسد که تمام فرآورده‌های تجاری موجود را تبلیغ کرده است، در صورتی که هدف آشنایی مطالعه‌کنندگان با مواد موجود در این فرآورده‌ها می‌باشد و هیچ‌گاه نام خاصی معرفی نشده است. همان‌گونه که گفته شد، کتاب تمام فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی را مورد بررسی قرار داده و در ابتدا کلیاتی را در مورد پوست بیان داشته که بد نیست آن‌را با هم مرور کنیم:

ساختمان پوست

پوست از سه لایه تشکیل شده است که عبارتند از:

- اپیدرم
- درم
- هیپودرم

اپیدرم

اپیدرم، سطحی‌ترین لایه پوست است که خود از چهار لایه تشکیل شده است و از میان این چهار لایه، دو لایه مهم‌تر از بقیه است:

■ لایه شاخی

■ لایه زایا یا بازال

سلول‌های لایه زایا تکثیر و متمایز می‌شوند و سایر لایه‌ها را به وجود می‌آورند. در لایه زایا، دو نوع سلول وجود دارد:

۱ - کراتینوسیت‌ها ۲ - ملانوسیت‌ها
کراتینوسیت‌ها، کراتین می‌سازند و کراتین پروتئین لایه خارجی پوست را می‌سازد و از این نظر دارای اهمیت بسیار می‌باشد.

ملانوسیت‌ها، ملانین می‌سازند، که رنگدانه پوست است و مسؤولیت رنگ پوست را بر عهده دارد. وظیفه دیگر ملانین، محافظت از پوست در برابر آفتاب است.

لایه زایا در عرض سه - چهار هفته تکثیر سبب تشکیل لایه شاخی می‌شود. سلول‌های لایه شاخی، کاملاً مرده و سرشار از کراتین هستند. این لایه، سطحی‌ترین و مهم‌ترین لایه پوست است. ویژگی دیگر این لایه، پوسته‌ریزی (Scaling) است. از آن‌جا که تکثیر لایه زایا به‌طور مداوم ادامه دارد، سلول‌های لایه شاخی به تدریج از هم جدا شده، پوسته‌ریزی به‌صورت میکروسکوپی و غیرقابل رویت انجام می‌شود. به روند تکثیر و تمایز سلول‌های بازال و رسیدن به لایه شاخی turn over گفته می‌شود. عواملی مثل بعضی از بیماری‌ها نظیر پسوریازیس یا داء‌الصدف

است، که به سیمان بین سلولی در درم معروف است و علاوه بر آن، با خاصیت جاذب رطوبتی ای که دارد، سبب مرطوب شدن پوست می‌شود. در درم، ضمایمی نظیر فولیکول مو، غدد عرق عصب، مویرگ و ... نیز وجود دارند. لازم به ذکر است، فولیکول یا پیاز مو، محل ساخته شدن موها می‌باشد. در کنار فولیکول مو، غده‌ای به نام «غده سباسه» قرار گرفته است که سبوم یا همان چربی را ترشح می‌کند. سبوم یا چربی، از راه مجرای فولیکول، به سطح اپیدرم می‌ریزد. در پوست‌های چرب، ترشح سبوم بیش از حد طبیعی است.

هیپودرم

هیپودرم، آخرین لایه پوست است که از بافت چربی تشکیل شده است و وظیفه‌اش حفظ و ذخیره انرژی است و تا حدی از ضربه به بافت‌های زیرین جلوگیری می‌کند و به پوست زیبایی می‌بخشد.

pH پوست

اسیدیته پوست، به طور متوسط بین ۴/۲ تا ۵/۵ می‌باشد و اسیدهای چرب تشکیل‌دهنده سبوم این pH را در سطح پوست ایجاد می‌کنند. تغییر در pH پوست در بعضی از بیماری‌ها مشاهده می‌شود؛ مثلاً در بیماری درماتیت سبورئیک و اگزما، pH پوست افزایش می‌یابد.

وظایف پوست

۱ - پوست، اولین سد دفاعی بدن است و جلوی تهاجم قارچ‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌ها را می‌گیرد.

می‌توانند turn over را تغییر دهند و turn over را به سه - چهار روز کاهش دهند و به این ترتیب پوست‌ریزی قابل رویت شود. سیمان بین سلولی اپیدرم «سرامید» نامیده می‌شود، که ساختار آن لیبیدی می‌باشد.

درم

برخلاف اپیدرم، درم فاقد لایه‌بندی بوده و شامل مجموعه‌ای از رشته‌ها، سلول‌ها، ماده زمینه‌ای و ضمایم است. یکی از مهم‌ترین مواد موجود در درم، کلاژن است. کلاژن رشته‌ای پروتئینی است که سبب سفتی و استحکام پوست می‌شود. عواملی که سبب کاهش کلاژن می‌شوند، پوست را شل و مستعد چروک می‌کنند از جمله این عوامل می‌توان به بالا رفتن سن یا عوامل محیطی اشاره کرد که مهم‌ترین آن‌ها آفتاب است. الاستین رشته پروتئینی دیگری در درم است که سبب خاصیت ارتجاعی پوست شده و کمبود آن، چروک شدن پوست را به دنبال خواهد داشت. عواملی که سبب کاهش الاستین می‌شوند، از جمله آفتاب و بالا رفتن سن، به پیری پوست منجر می‌شوند.

مهم‌ترین سلول موجود در درم، فیبروبلاست است که رشته‌های کلاژن و الاستین را می‌سازد. بنابراین، برای جوان نگه داشتن پوست، باید فیبروبلاست را تقویت کرد. در درم، سلول‌های دفاعی نیز موجودند، که کار محافظت از پوست را در برابر عوامل مهاجم به عهده دارند.

ماده زمینه‌ای که رشته‌ها و سلول‌های درم در آن قرار گرفته‌اند، اسید هیالورونیک با ساختمان گلیکوزآمینوگلیکان (glycosaminoglycan)

۲ - حفظ رطوبت، که نقش بسیار مهمی در حیات انسان دارد به طوری که شایع ترین علت مرگ کسانی که در سوختگی‌ها، بخش اعظم پوست خود را از دست داده‌اند، دهیدراتاسیون یا از دست رفتن آب است.

۳ - تنظیم دمای بدن به کمک تعریق و دفع سموم.

۴ - ساخت ویتامین D در مقابل نور خورشید (همان طور که می‌دانید، کمبود ویتامین D در بچه‌ها، منجر به راشیتیسسم، و در بزرگسالان منجر به استئومالاسی (نرمی استخوان) می‌شود.

۵ - انتقال احساسات مختلف، نظیر لامسه گرما، سرما، درد، ارتعاش و ...

۶ - کمک به سلامت روانی افراد (مطالعات نشان داده کسانی که پوستشان، به ویژه در ناحیه صورت، دچار ضایعه‌ای می‌شود مثل مبتلایان به آکنه‌های شدید یا vitiligo، دچار افسردگی‌های شدید می‌شوند).

۷ - حفظ زیبایی افراد

به همین دلیل، باید از پوست در مقابل عوامل آسیب‌رسان محافظت کرد. در ادامه، به رایج ترین مشکل‌های پوستی و نیز عوامل آسیب‌رسان اشاره خواهیم کرد.

مشکل‌های رایج پوست

خشکی پوست

خشکی پوست به دلایل متعددی ایجاد می‌شود که به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند: عوامل بیرونی و عوامل درونی.

■ عوامل بیرونی

- ۱ - فیزیکی: سرما، باد، شوینده‌ها و مهم‌تر از همه، آفتاب.
- ۲ - شیمیایی: داروها، مثل ضدآکنه‌ها، دود و آلودگی.
- ۳ - اختلالات تغذیه‌ای: کمبود پروتئین، کمبود ویتامین A و C و کم‌نوشی.

■ عوامل درونی

- ۱ - بیماری‌ها، شامل: سرشستی: درماتیت آتوپیک، پسوریازیس، و اگزما.
- اکتسابی: درماتیت تماسی، و پرکاری و کم‌کاری تیروئید.
- ۲ - بالا رفتن سن: پوست معمولاً از پنجاه سال به بعد، خشک می‌شود.
- ۳ - ژنتیک: ترشح سبوم به‌طور ژنتیکی کم است.
- علایم: احساس کشیدگی و خارش، کدورت و ماتی پوست، پوسته‌ریزی، ترک و زبری در لمس.

چربی پوست

- عوامل موثر در چرب شدن پوست، عبارتند از:
- ۱ - ژنتیک: به صورت ارثی، ترشح غدد سبابه بیش از حد معمول است.
 - ۲ - عوامل هورمونی: ترشح اندروژن‌ها یا هورمون‌های جنسی مردانه، که سبب افزایش ترشح سبوم می‌شوند. به همین علت، بعد از بلوغ معمولاً با چرب شدن پوست مواجه می‌شویم.
 - ۳ - استفاده از لوازم آرایشی نامناسب و روغنی: در پوست‌هایی که زمینه چرب دارند، به چربی

فعالیتشان، آسیب سلولی است و در پوست، به پیری و سرطان منجر می‌شوند. هم‌چنین عوامل دیگر، نظیر دود سیگار، آلودگی هوا، الکل، استرس و خستگی نیز می‌توانند سبب تولید رادیکال آزاد شوند.

بنابراین، برای مبارزه با چروک باید رادیکال‌های آزاد را مهار کرد. راه دیگر مبارزه با پیری و چروک تحریک فیبروبلاست‌ها به ساخت کلاژن و الاستین است.

لک

از دیگر مشکل‌های پوستی، لک است. لک در نتیجه فعالیت بیش از حد ملانوسیت‌ها و تجمع غیرطبیعی ملانین ایجاد می‌شود. عوامل ایجادکننده لک عبارتند از نور خورشید، بالا رفتن سن، مصرف بعضی از داروها (مثل قرص ضدبارداری)، بارداری، التهاب (مثل سوختگی یا جوش) و بعضی از اقدامات درمانی (مثل لیزر پیلینگ و الکترولیز).^{۶۶}

در پایان کتاب نیز کلیه مطالبی که به آن پرداخته شده است، در جداول گوناگونی گردآوری گردیده که استفاده از آن‌ها را بسیار آسان کرده است.

این کتاب با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، معاونت آموزشی داروخانه‌های دانشکده داروسازی تهران، مرکز تحقیقات تجویز و مصرف منطقی دارو و انجمن متخصصین داروسازی بالینی ایران به رشته تحریر درآمده است.

بیشتری منجر می‌شوند.

علایم: براقی، منافذ باز، جوش‌های سرسیاه و سرسفید (کومدون)، جوش‌های التهابی (آکنه) اسکار (جای جوش) و چربی و لغزندگی در لمس.

آکنه (جوش)

آکنه، یکی از مشکل‌های شایع پوست است و معمولاً چهار مکانیسم در ایجاد آن دخالت دارند که عبارتند از:

۱ - ترشح بیش از حد سبوم

۲ - بسته شدن منافذ

۳ - فعالیت میکروبی

۴ - التهاب

با بسته شدن سر منافذ و افزایش ترشح چربی محیط برای فعالیت میکروب‌ها مساعد شده، و در نتیجه، التهاب و آکنه ایجاد می‌شود.

چین و چروک: یکی از مشکل‌های شایع از بین برنده زیبایی، پیری و چروک است. بروز چروک دلایل متعددی دارد، که یکی از آن‌ها خشکی پوست و کم آبی است.

عامل دیگر ایجادکننده پیری، بالا رفتن سن و کاهش فعالیت فیبروبلاست‌ها و در نتیجه، کاهش ساخت کلاژن و الاستین و نیز کم شدن ساخت چربی توسط غدد سبابه و سلول‌های چربی‌ساز است. از دیگر عوامل موثر در پیر کردن پوست آفتاب است. نور آفتاب در مواجهه با پوست، سبب تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های مخرب و ناپایداری هستند که نتیجه