

رشته مراقبت و زیبایی

پاکسازی پوست صورت زنانه

آموزشگاه آزاد مراقبت و زیبایی

مهسا

نگارش:

فاطمه باستانی

کد ملی آموزش استاندارد:

۵۱۴۲-۵۷-۰۴۰-۱

بهداشت فردی و نظافت عمومی محل کار

بهداشت به دو صورت عمومی و فردی می‌باشد، که در رعایت بهداشت عمومی همه افراد، به نوعی موظفند، نکات بهداشتی را رعایت نموده، تا جامعه‌ای سالم داشته باشیم. نظافت فردی نیز از وظایف بهداشتی هر فرد محسوب می‌شود.

شرایط مناسب محیط کار

- دیوار و کف سالن باید کاملاً تمیز، از جنس مقاوم، صاف و قابل شستشو باشد. قفسه، و بترین و کم‌دکار قابل نظافت بوده و فاصله آن‌ها از زمین کم‌تر از ۲۰ سانتی‌متر نباشد.
- سطل زباله دارای درپوش، قابل حمل و به تعداد کافی در سالن موجود باشد و به موقع تخلیه شود.

- جعبه‌ی کمک‌های اولیه و کپسول اطفای حریق در دید عموم نصب شود.

استریلیزاسیون و تفاوت آن با ضدعفونی

متد ۱:

آلودگی زدایی دارای دو مرحله است: نظافت و ضدعفونی. به خاطر داشته باشید که وقتی نظافت می‌کنید باید همه آلودگی‌ها از ابزار، وسایل و تجهیزات از طریق شستشو با صابون مایع، آب گرم و با استفاده از نظافت و ضدعفونی و تمیزکاری همه لوازم را مورد توجه قرار دهید. وقتی آلودگی سطح کاهش می‌یابد که، سطح به طور مناسب تمیز شده باشد. به نوبه خود این کار باعث کاهش خطر عفونت می‌شود. بیش‌تر آلوده‌کننده‌ها و عوامل بیماری‌زا از سطوح ابزارها و تجهیزات از طریق تمیزکردن مناسب از بین می‌رود. این که چرا نظافت حائز اهمیت است، بخشی از ضدعفونی ابزارها و تجهیزات است.

متد ۲ آلودگی زدایی

متد ۲ آلودگی زدایی دو مرحله دارد: نظافت و استریل کردن. واژه استریلیزه اغلب به طور ناصحیح مورد استفاده است.

استریلیزه کردن فرایندی است که به طور کامل همه موجودات میکروبی مانند هاگ‌ها را تخریب می‌کند.

متدهای مؤثرتر استریل برای تجهیزات با فشار بالا مورد استفاده قرار می‌گیرند که موسوم به استریل با دیگ بخار است. تنها تمیزکردن ابزارها با بخار کافی نیست.

انواع بیماری هپاتیت، راه‌های پیشگیری و سرایت آن

هپاتیت

هپاتیت، ویروس خونی است که باعث بیماری می‌شود و به کبد آسیب می‌رساند. هرچند هپاتیت نسبت به HIV راحت‌تر مقابله می‌شود، زیرا هپاتیت در همه سیالات بدن افرادی که مبتلا هستند، ارائه می‌شود.

به علاوه برخلاف ایدز هپاتیت در سطح بیرونی بدن برای دوره طولانی مدت زنده می‌ماند. به همین دلیل لازم است که همه سطوحی که با مشتری در تماس هستند کاملاً تمیز و ضدعفونی شوند.

HIV / ایدز

ویروس تخریب کننده سیستم ایمنی ایدز HIV، کوتاه شده ویروسی است که باعث سندرم تخریب سیستم ایمنی بیمار شده می‌شود. ایدز نوعی بیماری است که سیستم ایمنی بدن را تخریب می‌کند. از طریق خون و گاهی سایر سیالات بدن مانند ترشحات از شخصی به شخص دیگر انتقال می‌یابد. فردی که مبتلا به ویروس HIV است، ممکن است برای سال‌ها هیچ نشانه‌ای نداشته باشد، اما آزمایش مشخص می‌کند که آیا شخص در شش ماه بعد از در معرض ویروس قرار گرفتن مبتلا شده است یا خیر. گاهی افرادی که HIV مثبت دارند، هرگز آزمایش نمی‌دهند و نمی‌دانند که پتانسیل ابتلای سایر افراد هستند.

ویروس HIV اساساً از طریق استفاده از سوزن مشترک از طریق استفاده کنندگان از داروهای اعتیادآور و یا از طریق تماس جنسی محافظت نشده و خالکوبی غیرایمن انتقال می‌یابد. گاهی HIV از طریق سوزن آلوده در محیط‌های بهداشت درمانی و یا سالن‌های آرایش دائم سرایت می‌کند. گاهی هم ویروس از طریق بریدن پوست وارد جریان خون می‌شود.

بهسازی محیط، دست‌ها، موادگندزدا جهت ابزار کار

مهم‌ترین اقدامات بهداشتی، شستن دست‌ها است که در کاهش انتقال میکروبه‌ها بسیار باارزش است. بهتر است، پس از انجام هر کار برای مراجعین در آرایشگاه‌ها (مثل درست کردن مو) دست‌ها را با آب و صابون خوب شستشو دهید. در موقع شستن دست‌ها، زیر ناخن ولای انگشتان را نیز دقیقاً بشویید. صابون‌ها به صورت جامد یا مایع هستند که صابون‌های جامد باید در محلی خشک نگهداری شوند، زیرا صابون مرطوب می‌تواند محل رشد و تکثیر میکروبه‌ها باشد. صابون‌های مایع را در ظروفی که مخصوص صابون مایع است نگهداری نموده و وقتی که صابون داخل آن تمام شد، خوب آنرا شسته و بعد از خشک کردن، مجدداً صابون مایع را در آن بریزید.

نحوه استفاده از محلول نانوسیل:

- در صورت نیاز، دست‌ها را شسته و خشک نمایید. محلول نانوسیل F2 مخصوص دست‌ها را کف دست بریزید. قابلیت اثر محلول نانوسیل حداقل ۳۰ ثانیه می‌باشد.



- دست‌ها را خوب به هم مالیده، تا محلول کاملاً در همه‌ی قسمت‌های دست پخش شود.



کف دست چپ را، پشت دست راست و کف دست راست را، پشت دست چپ بمالید.



- لابه‌لای انگشتان را کاملاً به مواد آغشته نموده و ماساژ دهید.



- قسمت‌های بیرونی انگشتان یک دست را، در کف دست دیگر بمالید، تا انگشتان دودست، یکدیگر را دربرگیرند و محلول را به زیر ناخن انتقال دهند.



- نوک انگشتان دو دست را در کف دست مالش دهید تا دست‌ها کاملاً ضدعفونی شود. دست‌ها را آبکشی کرده، با دستمال کاغذی، حوله‌ی شخصی یا دست خشک‌کن‌های برقی خشک نمایید.



توجه: اگر دست‌ها تمیز باشد، قبل از استفاده نانوسیل، نیاز به شستشو نیست ولی، اگر دست‌ها آلوده بود، قبل استفاده از نانوسیل، حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

عوامل موثر در محیط کار

عوامل فیزیکی در محیط کار (نور، رنگ، چیدمان، دما...)

تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه میزان نور مطلوب‌تر باشد، کارایی کارکنان یک مرکز بالاتر رفته و خطاهای ایجاد شده ناشی از کم نوری کار نیز کم‌تر می‌گردد.

هم‌چنین اجسام واضح‌تر و سریع‌تر دیده می‌شوند، سایه‌ها کم‌تر شده و بر روی چهره نیز سایه نمی‌افتد.

برای سالن آرایش می‌توانید از لامپ‌های سیلندری که دارای محافظ می‌باشند، استفاده نمایید. این لامپ‌ها را می‌توانید اطراف آئینه و هم در سقف نصب کرده تا نور را در فضا به طور یکنواخت پراکنده کنند و رنگ چهره، مشخص‌تر و کار راحت‌تر انجام گیرد.

تهویه مناسب :

منظور از تهویه در محل کار، این است که هوای داخل سالن از نظر درجه‌ی حرارت، میزان رطوبت، جریان هوا و احیاناً تصفیه‌ی مواد مضر موجود در هوا کنترل شود و یا به عبارت دیگر، تهویه یا تصفیه هوا، تمهیدی است که با استفاده از آن درجه‌ی حرارت، رطوبت، میزان گردش و کیفیت هوا، از نظر وجود عنصرهایی که لازم و ضروری است و عدم وجود گرد و غبار و مواد مضر در محل‌های سرپسته، برای آرامش و راحتی افراد کنترل می‌شود.

تنظیم دمای محیط کار :

درجه حرارت مناسب بستگی به نوع کار در محیط دارد. کارکنان آرایشگاه و پیرایشگاه موقع انجام کار از آن جا که از تحرک کم‌تری برخوردارند، انرژی کم‌تری نیز صرف می‌کنند که دمای ۲۱ درجه- سانتی‌گراد برای سالن کافی است. این درجه حرارت با تغییر فصل با توجه به رطوبت هوا فرق می‌کند.

عایق‌بندی صحیح محیط کار :

عایق‌بندی محیط کار باید صحیح انجام گیرد. طوری که گرما، سرما، سر و صدا و هر نوع آلودگی وارد فضا و محیط کار نشود. برای رسیدن به عایق‌بندی صحیح محیط کار، از درب و پنجره‌های دو جداره استفاده نمایید. دیوارها و سقف را عایق‌بندی کنید.

دستگاه ضد عفونی ابزار کار

اتوکلاو :

این دستگاه در ۱۲۱ درجه سانتی‌گراد، به مدت زمان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه عمل گندزدایی را انجام می‌دهد. ابزار و لوازم به وسیله بخار آب تحت فشار استریل می‌شوند و بیش‌تر برای گندزدایی لوازم بیمارستان و آرایشگاه کاربرد دارد.

فور :

این وسیله در حرارت ۱۶۰ درجه‌ی سانتی‌گراد، به مدت ۲ ساعت یا در حرارت ۱۷۰ درجه سانتی-گراد، به مدت ۱ ساعت عمل استریل را انجام می‌دهد. از این وسیله برای استریل کردن ابزار فلزی و شیشه‌ای که تحمل دمای بالا را دارند، استفاده کنید.

دفع مناسب زباله

دفع مناسب زباله از مباحث مهمی است که در آموزشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها باید کاملاً رعایت شود. در محیط آرایشگاه زباله‌ها به صورت خشک است. زباله‌های آرایشگاه شامل: ظروف یک‌بار مصرف، دستمال کاغذی، پنبه و تیغ و مو می‌باشد. در محیط آرایشگاه، ممکن است زباله‌ها نوک‌تیز و برنده، عفونی و شیمیایی باشند.

پاک نمودن و گندزدایی ابزار کار

الکل اتیلیک، فرمالدئید ۴٪، محلول بتادین ۲/۵٪، محلول ساولن، آب ژاول، دتول از مواد ضدعفونی ابزار کار می‌باشند.

- فرمالدئید ۴٪:

محلول فرمالدئید ۴٪ که دارای بخارهای بسیار سمی و تحریک کننده است، به خصوص برای چشم و گلو محرک شدیدی می‌باشد.

زمان استفاده از آن حتماً از ماسک استفاده کنید. لوازم را به مدت نیم ساعت در آن غوطه‌ور نمایید، سپس آبکشی کرده و استفاده کنید. محلول استفاده شده را دور بریزید و برای مرحله‌ی بعد محلول تازه تهیه نمایید.

- محلول بتادین ۲/۵٪:

محلول بتادین ۲/۵٪ شبیه آب ژاول بوده، ولی از ثبات بیش‌تری برخوردار است و اثر خوردگی آن کم‌تر می‌باشد. از این محلول برای ضدعفونی کردن لوازم مسی و آلومینیومی استفاده نکنید.

- محلول ساولن:

از محلول ساولن برای ضدعفونی کردن لوازم و ابزار فلزی و غیرفلزی استفاده می‌شود و غلظت ۱٪ آن برای ضدعفونی کردن زخم‌ها، مناسب است.

لوازم و ابزار کار را به مدت ۳۰ دقیقه در محلول قرار دهید.

محلول حتماً باید در ظروف درب‌دار و در دمای زیر ۲۵ درجه‌ی سانتی‌گراد نگهداری شود.

استفاده صحیح از مواد ضدعفونی کننده

قبل از قرار دادن مواد در محلول ضدعفونی کننده باید به طور کامل از همه مواد قابل رؤیت یا باقی‌مانده پاک شده باشند. زیرا این مواد باقی‌مانده با مواد ضدعفونی کننده ترکیب می‌شوند و از ضدعفونی کردن درست جلوگیری می‌کنند. بعد از پاک کردن کامل تمام ابزارها و وسایل از تمام مواد باقی‌مانده باید به طور کامل در محلول مواد ضدعفونی کننده قرار داده شوند.

فرو بردن کامل به این معنی است که مایع کافی در ظرف وجود دارد و تمام سطوح شیء ضدعفونی شده را می پوشاند، از جمله دستگیره‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه یا به مدت زمان توصیه شده توسط تولید کننده، داخل محلول ضدعفونی کننده قرار دهید.

نحوه انجام تمیز و ضدعفونی کردن

۱. در هنگام انجام دادن قبل سرویس یک جفت دستکش نو را به دست کنید تا از آلودگی احتمالی ابزار با دست‌های خود جلوگیری کنید و دست‌های تان را از مواد شیمیایی قوی در محلول ضدعفونی محافظت کنید.

۲. همه ابزارها و وسایل به غیر از لوازم یکبار مصرف را تمیز کنید، اول آن‌ها را در زیر آب جاری قرار دهید و به طور کامل با صابون، یک برس نایلون کوچک و آب گرم کاملاً بشویید. چیزهای شیاردار را برس بکشید. ابزارهای لولا دار را باز کنید تا قسمت نمایان را برس بکشید.

۳. همه باقی مانده‌های صابون را با آب جاری گرم پاک کنید. وجود صابون در بیش تر ضدعفونی کننده‌ها می‌تواند، آن‌ها را غیرفعال کند. وسایل را به طور کامل با حوله پارچه‌ای یا یکبار مصرف تمیز کنید، یا اجازه دهید که روی یک حوله تمیز خشک شوند. ابزار شما الان به درستی تمیز شده‌اند و برای ضدعفونی کردن آماده شده‌اند.

۴. لوازم تمیز شده را در ظرف ضدعفونی مناسب فرو ببرید. آن را در محلول ضدعفونی تحت ثبت وزارت بهداشت برای مدت زمان خواسته شده (معمولاً ۱۰ دقیقه) نگه دارید. به یاد آورید قبل از فرو بردن آن‌ها در محلول ضدعفونی، لوازم لولادار را باز کنید. اگر کثیفی محلول ضدعفونی به وضوح دیده شود، محلول آلوده شده و باید عوض شود.

۵. از تماس ابزار با پوست جلوگیری کنید، و آن‌ها را به طور کامل تمیز و خشک کنید.

۶. ابزارها را تا زمان مورد نیاز در ظرف تمیز و خشک نگه دارید.

۷. دستکش‌ها را در آورید و به طور کامل دست‌های خود را با صابون مایع بشویید. بعد با حوله پارچه‌ای یا یکبار مصرف خشک کنید.



۸. یک جفت دستکش تمیز را به دست کنید و ایستگاه خود و صندلی مشتری را با ماده ضدعفونی کننده تأیید شده تمیز و ضدعفونی کنید.



۹. اطمینان کسب کنید که ظرف ضدعفونی با محلول ضدعفونی تمیز حداقل برای ۲۰ دقیقه قبل از اولین سرویس روز پر شده است. از هر محلول ضدعفونی کننده تأیید شده توسط مقررات دولت استفاده کنید، اما اطمینان یابید که آن را دقیقاً طبق دستورات تولید کننده استفاده می کنید و هر وقت که محلول به طور روشن با مواد باقی مانده آلوده شده، آن را عوض می کنید.



آناتومی و کارکرد پوست

پوست بزرگترین اندام بدن است. اگر پوست یک فرد بالغ کشیده شود، بیش از ۳۰۰۰۰ سانتی متر مربع را خواهد پوشاند. پوست ما از شبکه ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و عصب‌ها و رگ‌های خونی و هر چیز دیگر در داخل بدن ما محافظت خواهد کرد. پوست تنها مانع طبیعی بدن ما و محیط است. بهداشت پوست باید از هر نشانه‌های بیماری عینی، آلودگی یا زخم به دور بوده و تا حدودی مرطوب، نرم و ارتجاعی باشد. سطح پوست سالم تا حدودی اسیدی است، و سیستم ایمنی آن درست به موجودات ذره‌بینی واکنش نشان می‌دهند، که سعی در لمس کردن یا وارد شدن دارند. زائده‌های پوست شامل مو، ناخن‌ها و غدد بوی بد (عرق) غدد سباسه (چربی) است. در ادامه، فشار تکراری بر روی بخشی از پوست، به ویژه دست‌ها یا پاها، باعث ضخیم شدن یا رشد آن به پینه می‌شود، که لایه مهم و محافظتی است که از آسیب پوست زیرین جلوگیری می‌کند.

آناتومی پوست صورت (اپیدرم، مزودرم، هیپودرم)

پوست از دو بخش اصلی تشکیل می‌شود: اپیدرم و درم

- اپیدرم، بیرونی‌ترین و نازک‌ترین لایه پوست است. رگ‌های خونی ندارد، اما تعداد زیادی پایانه‌های عصب کوچک دارد. اپیدرم از پنج لایه ساخته می‌شود.

قشر طبقه شاخی، که به عنوان لایه شاخی شناخته می‌شود، لایه بیرونی اپیدرم است. قشر طبقه شاخی لایه‌ای است، وقتی که ما به پوست نگاه می‌کنیم آن را می‌بینیم، و لایه‌ای است که برای محصولات و خدمات سالن مراقبت می‌شود. سلول‌های مقیاس مانند آن به طور مستمر فرو می‌ریزد و توسط سلول‌هایی که از سطح لایه زیر می‌آیند، جایگزین می‌شوند. سلول‌ها از کراتین ساخته می‌شوند، یک پروتئین فیبری که عنصر اصلی مو و ناخن‌هاست. سلول‌ها با لیپیدها (چربی‌ها) تولید شده توسط پوست ترکیب می‌شوند و در ساختن قشر طبقه شاخی محافظ و ضدآب کمک می‌کنند. قشر زیرین، لایه روشن و شفاف زیر قشر طبقه شاخی است؛ از سلول‌های کوچک ساخته می‌شود، که نور می‌تواند از آن بگذرد.

قشر دانه‌ای، هم‌چنین به عنوان لایه دانه‌ای شناخته می‌شود، لایه اپیدرمی متشکل از سلول‌های است که مانند دانه به نظر می‌رسند و با کراتین پر می‌شوند. وقتی که سلول‌ها به سطح می‌رسند، می‌میرند، سلول‌های مرده جایگزین می‌شوند و از قشر طبقه شاخص فرو می‌ریزند. قشر میانی، لایه خاردار درست بالای قشر رویش است. لایه خاردار، جایی است که فرایندهای پوست ریزی شروع می‌شود.

قشر رویش، که به عنوان لایه سلول پایه شناخته می‌شود، عمیق‌ترین لایه اپیدرم است. این لایه زنده اپیدرم که سلول‌های پوست اپیدرم را تولید می‌کند، مسئول رشد اپیدرم‌هاست. از لایه‌های متعدد سلول‌ها با شکل‌های مختلف ساخته می‌شود. این قشر رویش هم‌چنین حاوی سلول‌های خاص است که ملانوسیت نامیده می‌شود، و رنگ‌دانه پوست تولید می‌کند و ملانین نامیده می‌شود. ملانین از سلول‌های حساس در درم (که زیر اپیدرم قرار دارند) در برابر اثرات مخرب نور ماوراء بنفش بیش از حد (UV)، نور خورشید یا از لامپ‌های ماوراء بنفش محافظت می‌کند.

درم، لایه زیرین پوست، یا پوست واقعی شناخته می‌شود، لایه زیر ساخت یا داخلی پوست است. درم برای شکل دادن به بافت زیرپوستی امتداد می‌یابد. لایه درم با حساسیت بالا ۲۵ بار کلفت‌تر از اپیدرم است. در داخل ساختار آن تعداد بی‌شماری رگ‌های خونی، رگ‌های لنفاوی، عصب، غدد بوی بد (عرق)، غدد سباسه و فولیکول‌های مو و نیز ماهیچه‌های راست وجود دارند. ماهیچه‌های راست، ماهیچه‌های غیر ارادی در پایین مو هستند که باعث ترکیدگی پوست می‌شوند. بسیاری به آن برآمدگی‌های پوست می‌گویند. درم از دو لایه تشکیل می‌شود: برآمده (لایه بالایی) و مشبک

لایه برآمده، لایه بیرونی درم است که درست زیر اپیدرم قرار دارد. در این جا برآمدگی جلد اصلی را می‌یابید، که برآمدگی‌های کوچک و مخروطی شکل در پایه فولیک‌های سر هستند. برخی برآمدگی حاوی مویرگ‌های حلقه زدن و برخی حاوی ساختارهای اپیدمی کوچک هستند، گلبول‌های لمسی نام دارند، با پایانه‌های عصبی برای لمس کردن و فشار دادن حساس هستند. این لایه هم‌چنین شامل ملانوسیت‌ها، سلول‌های تولید رنگ‌دانه می‌شوند. بالای لایه برآمده، جایی که اپیدرم‌ها را به هم متصل می‌کند، اتصال اپیدرم و درم نامیده می‌شود.

لایه مشبک، لایه عمیق تر درم است که برای پوست کل اکسیژن و مواد غذایی آن را فراهم می‌کند. شامل ساختارهای زیر در داخل شبکه آن می‌شود:

سلول‌های چربی	غدد بوی بد (عرق)
رگ‌های خونی	فولیکول‌های مو
رگ‌های لنفاوی	عضله‌های راست
غدد سباسه (چربی)	پایانه‌های عصبی

بافت زیر جلدی (هیپودرم)، به عنوان بافت چربی، یا بافت زیر لایه زیرین پوست شناخته می‌شود. بافت چربی به بدن نرمی و فرم می‌دهد، و همچنین برای استفاده کردن به صورت انرژی و نیز فعالیت‌هایی مانند مقابله محافظتی برای پوست می‌باشد. بافت زیرپوستی در ضخامت خود طبق سن، جنس و سلامت کلی فردی فرق می‌کند.

ترکیدگی پوست اغلب در اثر سردی یا ترس در پوست ظاهر می‌شود. به احتمال زیاد آن‌ها را در جاهایی از پوست خواهید دید که موی کم‌تری دارند.

کارهای پوست

۶ کار اصلی پوست، محافظت، احساس، تنظیم، دفع، ترشح و حذف است.

محافظت: پوست بدن را از زخم و تهاجم باکتری‌ها حفظ می‌کند.

احساس: با تحریک کردن پایانه‌های عصب حسی، پوست به گرما، سرما، لمس کردن، فشار و درد پاسخ می‌دهد.

تنظیم حرارت: از پوست بدن در برابر محیط محافظت می‌کند. بدن سالم دمای داخلی ثابت را حدود ۹۸.۶ درجه فارنهایت (۳۷ درجه سلسیوس) حفظ می‌کند.

انواع پوست (معمولی، چرب، خشک، مختلط و حساس)

- پوست معمولی :

پوست معمولی به اندازه‌ی کافی چربی ترشح می‌کند، زیرا غدد چربی آن به اندازه طبیعی فعالیت می‌کنند. ترشح چربی آن بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ میکرو گرم در هر سانتی‌متر مربع است. سطح پوست رطوبت کافی داشته و از لطافت کافی برخوردار است.

- :

غده‌ی چربی در این نوع پوست، زیادتر از اندازه طبیعی ترشح می‌کنند. یعنی میزان ترشح غدد چربی، بیش‌تر از ۵۰۰ میکروگرم در هر سانتی‌متر مربع از پوست است. ترشح چربی باعث می‌شود، صورت حالت روغنی و براق دیده شود.

- پوست خشک:

پوست خشک به دلیل کم شدن ترشحات غدد چربی و از دست دادن آب سطح پوست به وجود می-آید. ترشح غدد چربی، کم تر از ۲۵۰ میکروگرم در سانتی متر مربع می شود. پوست حالت پوسته پوسته شده و حالت کشیدگی دارد.

- پوست مختلط :

همان طور که از نام آن مشخص است، پوست مختلط ترکیبی از دو نوع پوست می باشد و بیش تر در پوست صورت دیده می شود. معمولاً ناحیه U صورت خشک و ناحیه T صورت، تیزون چرب است.

- پوست حساس :

پوست های حساس، پوست هایی هستند که، آلرژی دارند و در اثر بالا رفتن سن نازک می شوند. در برابر نور آفتاب حساسیت نشان می دهند. دارای منافذ ریز بوده و معمولاً به رنگ روشن و قرمز می-باشد.

مشکلات و عوارض پوست

منافذ باز پوست در پوست های خیلی چرب :

پوست هایی که خیلی چرب هستند و کاملاً براق دیده می شوند، دارای منافذ باز زیادی هستند.

چین و چروک و افتادگی پوست :

با افزایش سن و نازک شدن پوست، چین و چروک ها، در پوست افزایش می یابند و تغییر رشته های الاستین، از رشته های خطی باریک به توده های ضعیف و نامنظم از یک طرف، حالت ارتجاعی پوست کم شده و کاهش تخریب کلاژن از طرف دیگر، باعث کم شدن قدرت پوست و شلی آن می گردد که خشکی بیش از حد و حالت های عصبی نیز، این مسأله را تشدید می کند.

ترک خوردگی پوست :

زمانی که پوست خیلی خشک شود، ترک برمی دارد. دقت نمایید شرایط سرد و خشک آب و هوایی این عارضه را تشدید می کند. پوست خشک را باید درمان کرد تا از بروز ترک خوردگی جلوگیری به عمل آید. هم چنین استفاده از نرم کننده و مرطوب کننده ی پوست، ضروری می باشد.

کک و مک:

در اثر تجمع پیگمنت های رنگی، در سطح پوست کک و مک ظاهر می شود که ضایعات و لکه های قهوه ای کم رنگی هستند، که در افراد سفید پوست و بور دیده می شود.

کوپروز :

کوپروز از ریشه لاتین گرفته شده است. به دلیل اشکال در گردش خون، مویرگ ها در درم، خاصیت ارتجاعی شان کاهش می یابد، به اجتماع مویرگ های خونی قابل رؤیت، که در اثر کاهش حالت

ارتجاعی و افزایش درجهی حرارت و سن یا دستکاری اشتباه گشاد شده باشند و به حالت اولیه برنگردند، کوپروز گفته می‌شود

تشخیص مواد مصرفی متناسب با نوع پوست مشتری

زمانی مواد استاندارد هستند، که مراحل تولید و بسته‌بندی از نظر کیفیت، کنترل شده و مواد فاقد هرگونه آلودگی باشد.

اگر می‌خواهید، اطمینان خاطر داشته باشید، شرکت‌های سازنده‌ی محصولات را بشناسید و ترکیبات مواد را، نیز شناخته و از محصولاتی استفاده کنید، که زیان کم‌تری دارند.

مواد آرایشی از ۴ پایه‌ی متفاوت ساخته می‌شوند.

پایه‌ی آب O/W (امولسیون روغن در آب) :

ماده اصلی این محصولات پایه‌ی آب می‌باشد، که کمی مواد چرب و روغنی را به آن می‌افزایند و چربی در آن معلق می‌شود.

پایه‌ی چربی W/O (امولسیون آب در روغن) :

ماده‌ی اصلی آن چربی است. آب و ماده‌ی رنگی را به آن می‌افزایند. چربی زیادی دارد، پوست را نرم می‌کند و برای پوست‌های خشک مناسب می‌باشد.

ترکیبات بدون چربی:

در ترکیبات این محصول روغن وجود ندارد، باعث کشیدگی و خشکی پوست می‌شود. این ترکیبات برای پوست‌های چرب و جوش‌دار مناسب است.

ترکیبات بدون آب:

ماده‌ی اصلی آن‌ها چربی است و از آن جا که دارای چربی بالایی هستند، عایق و ضدآب می‌باشند. به این ترکیبات، حاجب نیز می‌گویند. زیرا به علت غلظت بالایی که دارند، عیوب پوست را مخفی می‌کنند. (استتار درمانی)

مواد سازنده‌ی ترکیبات آرایشی:

مواد آرایشی از سه قسمت : ماده‌ی فعال، ماده‌ی پایه و مواد افزودنی، ساخته شده است.

ترکیبات پایه‌ای:

قسمت فعال را به داخل پوست می‌کشاند و ممکن است، خاصیت نرم‌کنندگی، خنک‌کنندگی و مرطوب‌کنندگی نیز داشته باشد.

استفاده از ابزار و مواد مناسب با نوع پوست مشتری

- ابتدا با مشتری مشاوره نموده و نوع پوست را شناسایی نمایید.

- قبل از این که پاک‌سازی را شروع کنید، دست‌های‌تان را کاملاً شسته و ضدعفونی نمایید.

- برای مشتری روپوش تمیز آماده کرده، تا بپوشد و خودتان نیز روپوش بپوشید.
- با احترام مشتری را راهنمایی کنید، تا روی صندلی پاک‌سازی بنشیند، حوله را روی شانه‌های او قرار دهید.

- موی سر مشتری را با هد و یا حوله، خوب بپوشانید، تا موقع پاک‌سازی، موها روی صورت نیاید.
- تمام ابزار و لوازمی را که قبلاً ضدعفونی کرده‌اید و مورد نیاز هستند، در دسترس بچینید.
- برای هر نوع پوست، از لوازمی که مخصوص همان پوست است، استفاده کنید.
- بعد از انجام کار، پسماند را که شامل: پنبه، دستمال و ابزار یک‌بار مصرف می‌باشد، در سطل زباله ریخته و دیگر ابزار را ضدعفونی کنید و در کمد بچینید.

آسیب‌های پوستی ناشی از عوامل آسیب رسان به پوست

اگزما:^۴ یک نوع بیماری پوستی تورمی، ناراحت کننده و معمولاً مزمن می‌باشد که از ویژگی‌های آن می‌توان به تورم متوسط تا شدید، پولکی شدن، و گاهی اوقات خارش شدید اشاره کرد.
آماس پوست:^۵ اصطلاحی است که به صورت گسترده برای توصیف هرگونه وضعیت تورمی پوست استفاده می‌شود.

انواع بیماری‌های پوستی

تاولچه:^۶ تاولچه کیسه‌ی کوچکی است که حاوی یک نوع مایع شفاف می‌باشد و درون یا دقیقاً زیر لایه‌ی اپیدرمیس (پوست بیرونی) قرار دارد.

جوش چرکی:^۷ نوعی جوش نوک تیز برآمده و ملتهب است، مرکزی سفید و زرد رنگ دارد که حاوی چرک بر بالای زخم می‌باشد. به این قسمت زخم سر جوش می‌گویند. (نیازمند ارجاع پزشک هستند).

کبهیر:^۸ دانه‌های ریز قرمز رنگ است دارای خارش که ملتهب می‌باشد و فقط چند ساعت دوام دارد. این زخم به واسطه‌ی ورم کردن و یا خراشیدن، گزیده شدن توسط حشرات (حساسیت پوستی) و یا گزیده شدن با گیاه گزنه به وجود می‌آید.

پوست رفتگی:^۹ زخم پوستی و یا خراشی است که به واسطه‌ی ساییش به وجود می‌آید.

شکاف:^{۱۰} ترکی بر روی پوست می‌باشد که به داخل لایه‌ی درمیس (لایه‌ی درونی پوست) نفوذ می‌کند. برای مثال می‌توان از ترک‌های شدید و شکاف‌های عمیق بر روی دست و یا لب نام برد.

Eczema
Dermatitis
Vesicle
Hot pussy
Hives
Excoriation

اثر زخم:^{۱۱} اسکارنیز نامیده می‌شود، سطح برآمده‌ی کم ارتفاعی بر روی پوست است که بعد از بهبود یک زخم بر روی پوست به وجود می‌آید.

اختلالات غدد چربی‌ساز:^{۱۲} چندین اختلال رایج مربوط به غدد چربی‌ساز وجود دارد که یک کاربر پاک‌سازی باید از آن آگاهی داشته باشد و آن را تشخیص دهد.^{۷۶}

جوش‌های میلیا:^{۱۳} کیست‌هایی بی‌خطر و مملو از کراتین هستند که زیر سطح اپیدرمیس ظاهر می‌شوند و هیچ‌گونه بازشدگی قابل رؤیتی ندارند. این جوش‌ها مانند دانه‌های کوچک کنجد می‌باشند که تقریباً همیشه به صورت کامل گرد هستند.

کیست چربی‌دار: نوعی زخم بیرون زده و جیب ماندنی است که از چربی پر شده است. کیست‌های چربی به صورت معمول بر روی پوست سر و پشت دیده می‌شوند. این نوع اختلالات باید با عمل جراحی توسط یک متخصص پوست برداشته شوند.

آکنه:^{۱۴} نوعی اختلال پوستی بوده که مشخصه‌ی آن التهاب مزمن غدد چربی‌ساز از ترشحات باقی‌مانده و باکتری‌ها می‌باشد.

رزایشا:^{۱۵} که سابق آکنه‌ی روزاشا نامیده می‌شود، یک وضعیت مزمن است که به صورت عمده بر روی گونه‌ها و بینی ظاهر می‌شود. از مشخصه‌های این وضعیت قرمزی، ورم و گشادی رگ‌های خونی و در برخی موارد شکل‌گیری جوش‌های نوک تیز و جوش‌های چرکی می‌باشد. عامل به وجود آورنده‌ی رزایشا ناشناخته می‌باشد، ولی وضعیت آن به صورت ژنتیکی حدس زده می‌شود.

زرد زخم:^{۱۶} یک نوع بیماری پوستی و باکتریایی واگیر است که از ویژگی‌های آن زخم‌های ترشحاتی می‌باشد. این زخم معمولاً بر روی صورت و به ویژه در قسمت چانه روی می‌دهد و بیش‌تر در کودکان مشاهده می‌گردد.

پسوریازیس:^{۱۷} یک بیماری پوستی است که از ویژگی‌های آن می‌توان به تکه‌های قرمز رنگی که با پولک‌های نقره‌ای و سفید رنگ پوشیده شده‌اند اشاره کرد و این علائم معمولاً بر روی پوست سر، آرنج‌ها، زانو‌ها، سینه و قسمت تحتانی پشت ظاهر می‌شوند.

اختلالات رنگ‌دانه‌ای مربوط به پوست

هایپرپیگمنتیشن:^{۱۸} به معنای ترکیبات رنگ‌دانه‌ای تیره‌تر از حد نرمال می‌باشد که شکل آن‌ها به صورت لکه‌های نقطه‌ای می‌باشد. هایپرپیگمنتیشن نیز به معنای نبود رنگ‌دانه‌ها می‌باشد که منجر به لکه‌های نقطه‌ای روشن و یا سفید می‌گردد.

زالی:^{۱۹} یک نوع هایپرپیگمنتیشن مادرزادی و یا نبود رنگ‌دانه‌ی ملانین (سیاه) در بدن می‌باشد که شامل پوست، مو و چشم نیز می‌شود. مو در این مورد به صورت نقره‌ای سفید بوده و پوست بدن در این مورد سفید صورتی مانند می‌باشد که قابل برنزه شدن نیست. چشم‌ها صورتی هستند و پوست نسبت به نور حساس می‌باشد و زودتر پیر می‌شود.

لک:^{۲۰} یک نوع رنگ رفتگی پوستی غیرطبیعی و به رنگ قهوه‌ای و یا شرابی بوده که به صورت نامنظم و دایره‌ای شکل می‌باشد.

برنزه شدن:^{۲۱} تغییر رنگ‌دانه‌های پوست است که به سبب مجاورت در برابر نور خورشید و اشعه‌ی فرابنفش شکل می‌گیرد.

ویتیلیگو:^{۲۲} یک وضعیت ارثی می‌باشد که باعث می‌شود، نقاط و لکه‌های نقطه‌ای هایپرپیگمنتیشن بر روی پوست به وجود آیند که ممکن است، با وضعیت‌های تیروئید رابطه داشته باشند. پوستی که به ویتیلیگو مبتلا باشد، را باید از مجاورت زیاد در برابر نور آفتاب دور کرد.

هایپر تروفی:^{۲۳} رشد غیرطبیعی پوست است. بسیاری از موارد این بیماری خوش خیم بوده و بی‌خطر می‌باشند.

خال گوشتی:^{۲۴} یک نقطه‌ی یا لکه‌ی کوچک قهوه‌ای رنگ بر روی پوست است که رنگ آن در طیف بین برنزه تا قهوه‌ای و آبی نفتی متغیر می‌باشد.

زگیل:^{۲۵} یک زگیل رشد بیش از اندازه و کوچک قهوه‌ای رنگ و یا به رنگ پوست می‌باشد. زگیل‌ها معمولاً بیش‌تر بر روی گردن افراد مسن‌تر دیده می‌شوند. زگیل‌ها را می‌توان به راحتی توسط یک متخصص پوست برداشت.

Hyper Pigmentyshn

Albinism

Stain

Tanning

Vitiligo

Hypertrophy

Mole

Wart

فولیکولیت:^{۲۶} یک عفونت قارچی که باعث بروز یک آبسه کوچک در کنار پیازچه مو می‌شود، می‌باشد.

سرطان پوست:^{۲۷} سرطان پوست که عمدتاً به خاطر مجاورت بیش از حد در برابر نور خورشید ایجاد می‌شود، در سه حالت متفاوت روی می‌دهد که در خطرناکی‌شان متفاوت می‌باشند.

تومور سلول‌های پایه‌ای:^{۲۸} رایج‌ترین و کم‌خطرترین نوع سرطان پوست می‌باشد. برآمدگی‌های کوچک و مروارید مانند، اغلب از ویژگی‌های این سرطان است.

اسکوایموس:^{۲۹} نوع جدی‌تری از تومورهای سلول‌های پایه‌ای است و معمولاً ویژگی‌هایی مانند جوش‌های نوک سوزنی پولکی شده‌ی قرمز و یا برآمدگی را با خود به همراه دارد.

ملانوما خطرناک:^{۳۰} کم‌ترین شیوع را در این سه نوع سرطان داراست، ولی با این حال خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست می‌باشد.

عفونت‌های باکتریایی:^{۳۱} بدون وجود باکتری‌های بیماری‌زا، عفونت باکتریایی وجود ندارد. بنابراین اگر باکتری‌های بیماری‌زا از بین بروند، مشتری‌ها دچار عفونت نمی‌شوند. وقتی که یک مشتری دارید که التهاب دارد، این شرایطی است که می‌تواند باعث آسیب، سوزش یا عفونت بدن شود. التهاب با قرمزی، گرما، درد و سوزش همراه است. چرک ماده سیالی است که از طریق عفونت ایجاد می‌شود. که در برگیرنده سلول‌های سفید خون، باکتری‌ها و سلول‌های مرده است. وجود چرک نشانه‌ای از عفونت باکتریایی است. عفونت محلی مانند جوش یا دمل نشان دهنده این است که بخش خاصی از بدن دچار آسیب شده است.

انواع پاک‌کننده‌های پوست

پاک‌کننده برای تمیز کردن سطح پوست و پاک کردن آرایش طراحی شده‌اند. به طور اساسی دو نوع پاک‌کننده وجود دارد: شیرپاک‌کن و پاک‌کننده فومی (کف‌دار)

شیرهای پاک‌کننده، لوسیون غیر فومی است که برای پوست‌های خشک و حساس طراحی شدند تا آرایش را پاک کنند که باید با یک اسفنج مرطوب صورت، پنبه، دستمال نرم یا پد کتان پاک شوند. ترکیبات گاهی به شیرپاک‌کن‌ها اضافه می‌شوند تا آن‌ها را برای نوع پوست داده شده مخصوص کنند.

انواع گسترده‌ای از محصولات مراقبت در منزل برای هر نوع پوستی وجود دارد.

Folliculitis
Skin Cancer
Tumor stem cells
Askvaymvs
Melanoma risk
Bacterial infections

پاک کننده فومی، پاک کننده‌هایی که شامل مواد شوینده هم می‌شوند که باعث می‌شود، محصول کف کند و به آسانی پاک شود. این محصولات به طور کلی برای ترکیب انواع پوست چرب هستند، گرچه برخی پاک کننده برای پوست خشک و حساس هستند. مشتری‌ها استفاده کردن از این محصولات را دوست دارند، زیرا می‌توانند به سرعت و به آسانی در زیر دوش استفاده کنند. مقدارهای مختلف ترکیبات پاک کننده دارند که سطح مشخصی از چربی‌ها را درمان می‌کند. پاک کننده فومی، مانند شیرپاک‌ها ممکن است، ترکیبات خاصی داشته باشد تا آن‌ها را برای انواع پوست، مخصوص می‌کند. برخی ترکیبات، آنتی باکتری برای پوست آکنه‌دار دارند.

انواع شیرپاک‌کن:

شیرپاک‌کن، به شکل امولسیون چربی در آب می‌باشد که نسبت آب آن، بیش‌تر باشد. در انواع مختلف در بازار موجود است از قبیل: مخصوص پوست‌های چرب، خشک، حساس و معمولی شیرپاک‌کن تمیز کننده‌ای است که از قدیم مورد استفاده عموم بوده و از شیرپاک‌کن، برای پاک کردن آرایش، گرد و غبار و آلودگی‌هایی که در طول روز، روی پوست تجمع کرده، می‌توانید استفاده کنید تا مواد آرایشی بهتر جذب پوست شود. شیرپاک‌کن به راحتی از روی پوست شسته می‌شود.

کرم پاک کننده:

از کرم‌های پاک کننده می‌توانید به عنوان شستشوی روزانه استفاده نمایید. کرم‌های پاک کننده، چرب و غلیظ می‌باشد و از شیرپاک‌کن غلیظ‌تر بوده و برای پاک کردن پوست‌های خشک مناسب هستند. کرم‌های پاک کننده، چربی‌های لوازم آرایش و پوست را در خود حل کرده و آن‌ها را پاک می‌کنند و چربی ملایمی از خود، روی پوست باقی می‌گذارند، که برای پوست خشک، مفید است. کرم‌های پاک کننده امولسیون بوده و مواد مغذی دارند و با رطوبت رسانی از لایه‌ی هیدرولپیدی پوست محافظت می‌کنند.

انواع تونیک:

انواع تونیک، برای پوست‌های مختلف در بازار موجود است. تونیک‌ها معمولاً pH پوست را متعادل می‌کنند و منافذ پوست را بسته و به پوست **قوام** می‌دهد و در ترمیم پوست، زمان پاک‌سازی نقش مهمی را ایفا می‌نمایند.

تونیک را در پاک‌سازی، بعد از شستشوی پوست با شیرپاک‌کن یا ژل پاک کننده و قبل از ماسک‌ها و کرم‌ها استفاده کنید. تونیک را می‌توانید، با یک تکه پنبه به پوست بمالید.

تونیک پوست‌های خشک و حساس، بدون الکل می‌باشد. تونیک‌ها معمولاً آرامش بخش و التیام دهنده (تازه کننده) هستند و پوست را برای مراقبت‌های بعدی آماده می‌کنند و قدرت جذب مواد را بالا می‌برند.

کف پاک کننده:

کف پاک کننده، عمیقاً آلودگی و چربی را از روی پوست پاک می کند. این کفها معمولاً شاداب کننده می باشند. اثر ضد عفونی کنندگی دارند و باکتری هایی را، که باعث جوش می شوند، از بین می برند.

لوسیون:

لوسیون در انواع مختلف موجود است. لوسیون ها فرآورده هایی به شکل مایع هستند که، در فرمول این مواد چربی وجود ندارد. پس از استفاده از شیر پاک کن، از لوسیون استفاده کنید. لوسیون ها ضد عرق و ضد عفونی کننده می باشند.

لوسیون باقی مانده سلول های مرده پوست پس از مصرف شیر پاک کن را از بین برده و تکمیل کننده اثر شیر پاک کن می باشد. لوسیون به بستن منافذ پوست کمک می کند. بعد از استفاده از کرم های لایه بردار یا ماسک، نیز می توانید، از لوسیون استفاده نمایید.

از لوسیون برای طراوت و تازگی پوست و بهبود پوست های خشک و چرب استفاده نمایید.

صابون ها:

یکی از مواد پاک کننده ی پوست، صابون ها هستند. مواد اصلی در تمام پاک کننده ها، سورفاکتانت یا ماده ی فعال سطحی می باشد که همان نمک های اسیدی چرب که به واسطه اسید چرب به ذرات چربی می چسبند و میسل ها را تشکیل می دهد. میسل ها، چربی را احاطه نموده و از سطح پوست با کمک آب بر می دارد.

صابون ها با توجه به ماده ی سازنده شان انواع مختلفی دارند. ولی از نظر میزان سختی، به دو نوع نرم و سخت تقسیم می شوند. صابون های قلیایی، که در آن ها کربنات سدیم یا سود به کار رفته و سخت هستند و به آن ها صابون های سدیمی می گویند. مناسب لباس و دست می باشند.

لایه بردارها: لایه بردارها بستگی به ذرات پاک کننده ای دارد که سلول های مرده را از بین می برد، می توانند به عنوان یک نرم کننده برای مرطوب کردن پوست نیز استفاده شود.

ماسک ها: ماسک های صورت با از بین بردن چربی، دوده و سلول های مرده پوست را تمیز می کنند. اگر چه ماسک ها به منظورهای متفاوتی ساخته شده اند، از مرطوب کردن تا آرامش بخش بودن برای پوست، اما در حقیقت خشک کننده پوست است و اگر پوست مشتری از نوع چرب باشد، این ماسک ها بسیار مؤثر است.

منقبض کننده ها (سفت کننده ها): این محصولات از ترکیباتی نظیر الکل یا هماملیس برای سفت کردن و با طراوت کردن پوست استفاده می کنند، اسید بوریک، روی، جوهر نعنای خشک و اکالیپتوس اغلب به این محصولات اضافه می شوند که باعث احساس سوزش می شوند. این محصولات بیش تر یک شعبده بازی است. سفت کننده ها هیچ خاصیت تمیز کننده ای ندارد و باعث سفت شدن طولانی مدت نمی شوند و می توانند در پوست های حساس و خشک باعث سوزش و حساسیت شوند.

آماده سازی مشتری جهت پاک سازی

- ابتدا با مشتری مشاوره نموده و نوع پوست را شناسایی نمایید.
- قبل از این که پاک سازی را شروع کنید، دست های تان را کاملاً شسته و ضد عفونی نمایید.
- برای مشتری روپوش تمیز آماده کرده، تا بپوشد و خودتان نیز روپوش بپوشید.
- با احترام مشتری را راهنمایی کنید، تا روی صندلی پاک سازی بنشیند، حوله را روی شانه های او قرار دهید.
- موی مشتری را با هد و یا حوله، خوب بپوشانید، تا موقع پاک سازی، روی صورت نیاید.
- همه ی لوازمی که قبلاً ضد عفونی کرده اید و مورد نیاز هستند، در دسترس بچینید.
- برای هر نوع پوست، از لوازمی که مخصوص همان پوست است، استفاده کنید.
- ارجاع مشتری به پزشک متخصص در صورت مشاهده بیماری پوستی در صورت مشاهده هر نوع بیماری پوستی، با احترام شخص را به پزشک ارجاع دهید.

انواع کرم های لایه بردار

- لایه بردارها، محصولاتی هستند که در جدا کردن سلول های مرده از سطح پوست کمک می کنند.
- جدا کردن سلول های مرده از سطح پوست این امکان را به پوست می دهد که صاف تر و تمیزتر به نظر برسد.
- لایه بردارها در تمیز کردن منافذ بسته شده صورت کمک می کنند و ظاهر چروک ها، پیری و رنگ-دانه بیش از حد را بهتر می کند. حرفه ای های آرایش و زیبایی می توانند از محصولاتی استفاده کنند که سلول های مرده را از سطح پوست بردارد.
- لایه برداری با استفاده از لایه بردارهای شیمیایی انجام می شود. لایه بردارهای درمانی محصولاتی هستند که به طور فیزیکی استفاده می شوند تا مانع تشکیل سلول مرده شوند.
- لایه بردارهای شیمیایی، محصولاتی هستند که به طور شیمیایی تشکیل سلول مرده را از بین می برند. آن ها یا برای مدت زمان کوتاهی استفاده می شوند، (گرچه ممکن است برای درمان روز یا شب مشخص شده باشد) یا در ترکیب مرطوب کننده ای یافت می شوند. مواد شیمیایی لایه بردار معروف به اسیدهای آلفا هیدروکسید هستند.
- دو نوع پایه لایه بردارهای آنزیم وجود دارد. اولین نوع کرم لایه برداری آنزیم^{۳۲} است که معمولاً محتوی پاپین است. در پوست استفاده می شود و این امکان را می دهد که برای چند دقیقه خشک شود. لایه را تشکیل می دهد که از پوست به صورت رول جدا می شود.
- دومین و معروف ترین نوع لایه برداری آنزیم پودری است که با آب در اتاق کار ترکیب می شود و روی صورت به کار می رود. این نوع درمان آنزیم پوست را خشک نمی کند و حتی می تواند در طول درمان با بخار مورد استفاده قرار بگیرد.

انواع پاک‌سازی پوست

پوست را به دو روش می‌توانید پاک کنید :

- **روش اول :** پاک‌سازی سطحی است. پاک‌سازی سطحی برای پوست‌های چرب و معمولی، روزی دو بار و برای پوست‌های خشک و حساس، روزی یک‌بار انجام می‌شود. این پاک‌سازی، چربی‌ها و آرایش را پاک کرده و سلول‌های مرده را به طور سطحی از بین می‌برد. پاک‌سازی سطحی با پاک‌کننده‌های معمولی و سبک مثل شیرپاک‌کن، ژل پاک‌کننده، تونیک و لوسیون و سپس کرم تقویت‌کننده، مرطوب‌کننده یا آب رسان استفاده می‌شود. انجام می‌گیرد. برای پوست‌های چرب و معمولی، می‌توانید استفاده کنید.

- **روش دوم :** پاک‌سازی عمقی است. در روش پاک‌سازی عمیق، پوست و منافذ آن، کاملاً پاک می‌شود. برای پوست‌های چرب و معمولی، هفته‌ای یک‌بار و برای پوست‌های خشک و حساس، هر دو هفته یک‌بار، می‌توانید پاک‌سازی عمیق انجام دهید. در پاک‌سازی عمیق، از پاک‌کننده‌های قوی‌تر، مانند لایه‌بردار، کرم پیلینگ، بخور و ماساژ استفاده می‌شود.

ماساژ صورت

ماساژ، دست‌کاری دستی یا مکانیکی از بدن با مالش دادن، به آهستگی گرفتن، مخلوط کردن، ضربه زدن یا حرکت‌های دیگر است که متابولیسم و گردش را افزایش می‌دهد یا جذب را بیش‌تر کرده و درد را کم می‌کند. ماساژ، مشتریان توسط متخصصان آرایش و زیبایی به آن‌ها کمک می‌کند که پوست صورت خود را سالم و ماهیچه‌های صورت را سفت نگه دارد.

ماساژهای صورت

بررسی ماساژ پایه، تکنیک ماساژ و راهنمایی‌ها کامل شده است، بهترین ماساژها برای استفاده کردن صورت می‌تواند بیش‌تر مورد بحث قرار بگیرد. هنگام ماساژهای صورت، به یاد داشته باشد که سرعت برابر، یا موزون، آرامش‌دهنده باشد. وقتی که شروع به ماساژ می‌کنید، دست‌های خود را از صورت مشتری بردارید.

حرکت چانه. بلند کردن چانه، از فشار سبک استفاده کنید.



ماساژ زیر گونه:

گونه پایین تر: از حرکت دایره‌ای استفاده کنید، از چانه تا گوش بچرخانید.



حرکت‌های دهان، بینی و بینی و گونه: از شکل پیروی کنید.



حرکت‌های خطی روی پیشانی: انگشت‌های خود را تا گیجگاه‌ها بلغزانید و سپس تا خط مو نوازش کنید، به آهستگی دست‌های خود را در طول پیشانی تا ابروی راست حرکت دهید.



حرکت دایره‌ای روی پیشانی: از خط ابرو شروع کنید و تا وسط پیشانی کار کنید و سپس رو به خط مو



حرکت متقاطع: از یک طرف پیشانی شروع کنید و به پشت سر ادامه می‌دهید.



حرکت متقاطع

حرکت سر: انگشت‌های خود را رو به مرکز پیشانی بلغزانید و سپس انگشت‌های خود را بکشید، با فشار سبکی رو به گیجگاه‌ها حرکت کنید.

حرکت ابرو و چشم: انگشت وسط خود را در گوشه‌های چشم‌ها بگذارید، انگشت اشاره را روی ابروها قرار دهید. آن‌ها را رو به گوشه‌های بیرونی چشم، زیر چشم‌ها بلغزانید و سپس آن‌ها را به گوشه‌های داخلی قرار دهید.

حرکت بینی و گونه: انگشت‌ها را رو به پایین، بینی را بلغزانید. از حرکت چرخشی در بین گونه‌ها تا گیجگاه‌ها استفاده کرده و به آرامی بچرخانید. انگشت‌های خود را زیر چشم بلغزانید و سپس به پل بینی برگردانید.

حرکت دهان و بینی: از حرکت دایره‌ای از گوشه‌های دهان تا اطراف بینی شروع کنید. انگشت‌های خود را روی ابروها بلغزانید و سپس آن‌ها را تا گوشه‌های دهان تا اطراف بینی ببرید. انگشت‌های خود را روی ابروها بلغزانید و دوباره تا گوشه‌های دهان ببرید.

حرکت لب و چانه: از مرکز لب بالایی، انگشت‌های خود را دور دهان بکشید، زیر لب و چانه پایینی بروید.

حرکت اختیاری: سر را با دست چپ نگه دارید و انگشت‌های دست راست خود را از چانه و دور دهان بکشید، تا مرکز لب بالایی حرکت دهید.

حرکت لیفتینگ گونه‌ها: از دهان تا گوش‌های و از بینی تا بخش بالایی گوش‌ها انجام می‌شود.

حرکت چرخشی گونه‌ها: از چانه تا لاله گوش، از دهان تا وسط گوش‌ها و از بینی تا وسط گوش‌ها.

حرکت ضربه‌ای سبک: از چانه تا لاله گوش، از دهان تا گوش، از بینی تا بالای گوش و سپس از پیشانی کار کنید. این عمل را در طرف دیگر تکرار کنید.

حرکت ضربه‌ای روی گردن: از ضربات رو به بالا و سبک در گردن استفاده کنید. از فشار بالاتر در اطراف گردن و ضربات رو به پایین استفاده کنید.

ماساژ در پوست آقایان با ماساژ در پوست خانم‌ها فرقی ندارد. با این حال، نیاز به توجه بیش‌تری در قسمت‌های صورت دارد، جایی که مو رشد می‌کند.

طریقه پاک‌سازی پوست نرمال

۱. از مشتری بخواهید هر گونه زیورآلات را در بیاورد.

۲. به مشتری اتاق تعویض لباس را نشان دهید، و در صورت نیاز به او کمک کنید.

۳. حوله تمیزی را در پشت مشتری در میز صورت بگذارید تا از تماس شانه‌های مشتری با تخت جلوگیری کنید.

۴. در صورت نیاز، به مشتری خود در قرار گرفتن روی تخت کمک کنید. حوله‌ای را روی سینه مشتری قرار دهید و یک روپوش، یک ملحفه‌ای روی بدن مشتری قرار دهید، لبه بالای حوله را تا کنید. کفش‌های مشتری را درآورید و روپوش را از دور پاهای مشتری جمع کنید.

برخی سالن‌ها از دمپایی‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌کنند که می‌توان از اتاق تعویض لباس به پا کرد.

۵. هدبند را به پارچه، حوله یا پوشاننده دیگر دور سر مشتری محکم ببندید تا از موی او محافظت کنید. برای پوشاندن سر با حوله، از مراحل زیر پیروی کنید:

۱- ۵. حوله را به طور قطری از یک طرف گوشه‌های بالا تا گوشه پایین‌تر طرف مقابل تا کنید، و آن را روی جاسری با تا رو به پایین قرار دهید.

حوله را روی جا سری قرار دهید، قبل از این که مشتری را قسمت صورت قرار دهید.

۲- ۵. وقتی مشتری در موقعیت نشسته است، پشت سر باید روی حوله باشد، طوری که اطراف حوله بتواند مرکز را تا وسط پیشانی و خط مو بپوشاند.

۳- ۵. هد بند را با نوار چسبی یا سنجاق استفاده کنید تا حوله را در جا نگه دارد.

اطمینان کسب کنید که همه رشته‌های مو زیر حوله قرار بگیرد، لاله‌های گوش خم نشود و حوله خیلی زیاد سفت پیچیده نشود.

۶. مشتری از روپوش استفاده کند.

۷. اگر مشتری آرایش دارد، از مراحل زیر برای پاک کردن آن استفاده کنید، اگر مشتری آرایش ندارد، از مرحله ۸ استفاده کنید.

۱- ۷. از پدهای کتان مرطوب به اندازه چشم برای پاک کردن چشم مشتری استفاده کنید. آن‌ها را در جای دیگری به مدت یک دقیقه قرار دهید.

۲- ۷. در این بین، از پدهای کتان مرطوب به اندازه چشم برای پاک کردن لب‌های مشتری حتی با ضرباتی از گوشه‌های لب رو به مرکز استفاده کنید. این کار را ادامه دهید تا لبه‌ها پاک شوند.

۳-۷. حال، میکاپ چشم را با همان روش پاک کنید، به آهستگی به طرف پایین و بیرون با پد کتان ضربه بزنید. اول از یک چشم شروع کنید و بعد با چشم دیگر. این کار را تا پاک کردن پلک و مژه‌ها ادامه دهید.

۴-۷. از مشتری بخواهید که نگاه کند، و سپس میکاپ زیر چشم‌ها را پاک کنید. همیشه از حرکات آرام دور چشم استفاده کنید. این قسمت نازک پوست را نکشید.

۸. با استفاده از کاردک شیرپاک‌کن به اندازه یک قاشق چای خوری از ظرف بردارید. آن را با دست ترکیب کنید تا نرم شود.

۱-۸. در قسمت گردن با حرکت جارو شروع کنید تا شیرپاک‌کن را رو به بالا روی چانه، فک، پایین بینی تا گیجگاه‌ها و در امتداد اطراف و پل بینی پخش شود.

حرکت‌های کوچک دایره‌ای با نوک انگشت‌ها دور سوراخ‌های بینی و اطراف بینی انجام دهید. حرکت‌های جارو را رو به بالا بین ابروها و در طول پیشانی تا گیجگاه‌ها ادامه دهید.

۲-۸. شیرپاک‌کن اضافی را با کاردک تمیز بردارید و به طرف پایین گردن، سینه و پشت را با ضربات آهسته بلند نرم کنید.

۳-۸. از مرکز پیشانی شروع کنید، نوک انگشت‌های خود را به آهستگی به شکل دایره در اطراف چشم‌ها تا گیجگاه‌ها حرکت دهید و سپس به عقب تا مرکز پیشانی ببرید.

۴-۸. انگشت‌های خود را رو به پایین بینی تا لب بالایی، از گیجگاه‌ها تا پیشانی، به طور ملایم تا چانه و به طور سفت تا بالای خط فک و در پشت رو به گیجگاه‌ها و پیشانی بلغزانید.

۹. شیرپاک‌کن را با اسفنج‌های صورت، دستمال‌های کتان مرطوب، پدها یا حوله‌های گرم و مرطوب پاک کنید. قبل از انجام دادن مرحله بعدی، همه شیرپاک‌کن را از روی صورت پاک کنید. کار را روی گردن، سینه و پشت تمام کنید.

۱۰. پوست مشتری را آنالیز کنید تا محصولات و روش‌ها را برای استفاده کردن تعیین کنید. از حوله‌های گرم، مرطوب یا بخار کننده یا مرطوب کننده صورت استفاده کنید و پوست صورت را نرم کنید، شل کردن کومدون‌ها به بیرون آوردن آن‌ها کمک می‌کند. اگر از یک بخار کننده استفاده می‌کنید، چشم‌های مشتری را با پدهای کتان مرطوب شده با آب مقطر یا محلول کمپرس مخصوص چشم بپوشانید.

بخار به نرم کردن خطوط سطحی و افزایش جریان خون کمک کرده تا به سطح پوست برسد. فرض کنید که پوست مشتری غیرحساس است، لایه برداری کنید. از پاک کننده دانه‌ای برای صورت استفاده کنید و به آهستگی پاک‌کننده را با حرکت‌های دایره‌ای کوچک ماساژ دهید. هرگز از محصول دانه‌ای در کنار قسمت چشم استفاده نکنید، زیرا دانه‌ها ممکن است به طور تصادفی به داخل چشم بریزند. این روش باید دو دقیقه طول بکشد. اگر می‌خواهید، پاک‌کننده دانه‌ای را می‌-

توانید در معرض بخار دهنده صورت استفاده کنید. از پاک کننده همراه با اسفنج یا پد یا کتان مرطوب استفاده کنید.

۱۱. از کرم، لوسیون یا ماساژ مناسب برای هر نوع پوست استفاده کنید. روش های مشابه برای پاک کننده، از کرم برای صورت، گردن، شانه ها و پشت استفاده کنید. در صورت نیاز، از روغن یا کرم نرم کننده دور چشم ها و روی گردن استفاده کنید. صورت را با استفاده از ماساژ توضیح داده شده در بخش ماساژ صورت در این فصل ماساژ دهید.

۱۲. کرم ماساژ را با حوله های گرم، مرطوب و پدها یا اسفنج های تمیز کننده، مرطوب پاک کنید. از روش های مشابه مانند پاک کننده پیروی کنید.

۱۳. صورت را با پنبه گیر کتان مرطوب شده با تونر یا تازه کننده اسفنج بکشید.

۱۴. کمی ماسک را از ظرف با کاردک تمیز بردارید و روی کلاه بگذارید.

۱-۱۴. ماسک را با برس طبیعی به کار ببرید، از گردن شروع کنید. از ضربات آهسته بلند از مرکز رو به بیرون استفاده کنید.

۲-۱۴. تا خط چانه ادامه دهید و ماسک را روی صورت از مرکز رو به بیرون در نیمه صورت و سپس تا نیمه دیگر به کار ببرید.

۳-۱۴. اجازه دهید تا ماسک روی صورت به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه بماند.

۱۵. ماسک را با پنبه گیر کتان مرطوب، اسفنج ها یا حوله پاک کنید.

۱۶. از تونر، داروی قابض یا تازه کننده استفاده کنید.

۱۷. از یک مرطوب کننده یا ضدآفتاب استفاده کنید.

۱۸. وقتی سرویس کامل شد، پوشش سر را درآوردید و به مشتری اتاق تعویض لباس را نشان دهید، در صورت نیاز به او کمک کنید.

طریقه پاک سازی پوست خشک

۱. از مشتری بخواهید هر گونه زیورآلات، گوشواره را در بیاورد.

۲. به مشتری اتاق تعویض لباس را نشان دهید، و در صورت نیاز به او کمک کنید.

۳. حوله ای تمیزی را در پشت مشتری در میز صورت بگذارید تا از تماس شانه های مشتری با تخت جلوگیری کنید.

۴. در صورت نیاز، به مشتری خود در قرار گرفتن روی تخت کمک کنید. حوله ای را روی سینه مشتری قرار دهید و یک روپوش یا یک ملحفه ای روی بدن مشتری قرار دهید، لبه بالای حوله را تا کنید. کفش های مشتری را درآوردید و روپوش را از دور پاهای مشتری جمع کنید. برخی سالن ها از دمپایی های یکبار مصرف استفاده می کنند که می توان از اتاق تعویض لباس به پا کرد.

۵. سر را ببندید و آن را بپوشانید.

۶. میکاپ را پاک کنید.

۷. از پاک کننده استفاده کنید، به آرامی ماساژ دهید و سپس با پدهای گرم و مرطوب، اسفنج‌های نرم یا حوله گرم، مرطوب آن را پاک کنید.
۸. باقی مانده تونر را با پد کتان مرطوب یا اسفنج نرم پاک کنید.
۹. بخار را روی صورت متمرکز کنید و اجازه دهید که به مدت ۵ دقیقه بماند.
۱۰. بعد از بخار کردن، از محصول لایه بردار ذره‌ای برای پوست خشک استفاده کنید. به آرامی با حرکت‌های گرد سبک ماساژ دهید.
۱۱. از کرم چشم، زیر چشم‌های مشتری استفاده کنید.
۱۲. از لوسیون، کرم یا مرطوب کننده یا محصول ماساژ برای پوست خشک استفاده کنید.
۱۳. پوست را با دست‌کاری‌ها ماساژ دهید.
۱۴. اگر از کرم ماساژ استفاده می‌شود، با پدهای کتان، اسفنج‌های نرم و حوله گرم و مرطوب و نرم پاک کنید.
۱۵. از محصول مرطوب کننده یا خاص اضافی برای پوست خشک با حرکت‌های ماساژ آهسته استفاده کنید.
۱۶. از گردن شروع کنید و از برس ماسک نرم استفاده کنید، کرم نرم کننده یا ماسک ژل مرطوب کننده استفاده کنید. اطمینان کسب کنید که ماسک را از ظرف با کاردک تمیز برمی‌دارید. ماسک باید از مرکز رو به بیرون به کار رود.
۱۷. از پدهای کتان خنک چشم استفاده کنید. اجازه دهید که ماسک برای مدت ۱۰ دقیقه بماند. اطمینان یابید که مشتری احساس راحتی دارد.
۱۸. ماسک را با پدهای کتان گرم، مرطوب، اسفنج‌ها یا حوله‌های مرطوب و نرم بردارید.
۱۹. تونر را برای پوست خشک با پدهای کتان بردارید.
۲۰. از مرطوب کننده یا کرم ضدآفتاب برای پوست خشک استفاده کنید.
۲۱. وقتی سرویس کامل شد، پوشش سر را درآوردید و به مشتری اتاق تعویض لباس را نشان دهید، در صورت نیاز به او کمک کنید.

طریقه پاک‌سازی پوست چرب

۱. از مشتری بخواهید هر گونه زیورآلات، گوشواره را در بیاورد.
۲. به مشتری اتاق تعویض لباس را نشان دهید، و در صورت نیاز به او کمک کنید.
۳. حوله‌ای تمیزی را در پشت مشتری در میز صورت بگذارید تا از تماس شانه‌های مشتری با تخت جلوگیری کنید.
۴. در صورت نیاز، به مشتری خود در قرار گرفتن روی تخت کمک کنید. حوله‌ای را روی سینه مشتری قرار دهید و یک روپوش، یک ملحفه، روی بدن مشتری قرار دهید، لبه بالای حوله را تا

کنید. کفش‌های مشتری را درآورید و روپوش را از دور پاهای مشتری جمع کنید. برخی سالن‌ها از دمپایی‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌کنند که می‌توان از اتاق تعویض لباس به پا کرد.

۵. سر را ببندید و آن را بپوشانید.

۶. میکاپ را پاک کنید.

۷. از پاک کننده استفاده کنید، به آرامی ماساژ دهید و سپس با پدهای گرم و مرطوب، اسفنج‌های نرم یا حوله گرم مرطوب آن را پاک کنید.

۸. باقی‌مانده تونر را با پد کتان مرطوب یا اسفنج نرم پاک کنید.

۹. بخار را روی صورت متمرکز کنید و اجازه دهید که به مدت ۵ دقیقه بماند.

۱۰. در طول یا بعد از بخار دادن، از محصول لایه‌برداری دانه‌ای ملایم برای پوست چرب یا پوست مختلط استفاده کنید. به آهستگی با حرکتهای دایره‌ای سبک ماساژ بدهید. با پدهای کتان مرطوب، اسفنج‌های نرم یا حوله گرم و مرطوب پاک کنید.

۱۱. از لوسیون یا ژل پوسته‌ریزی در هر قسمتی با منافذ بسته شده استفاده کنید. به دستورالعمل‌های تولید کننده بستگی دارد. لوسیون باید به طور کلی روی پوست به مدت ۵ تا ۸ دقیقه بماند، دوباره به دستورالعمل‌های تولید کننده بستگی دارد. با پدهای کتان مرطوب، اسفنج‌های نرم و حوله مرطوب و نرم و گرم پاک کنید.

۱۲-۱. از دستکش‌های لاتکس قبل از انجام کار استفاده کنید. از پدهای کتان مرطوب برای چشم‌های مشتری استفاده کنید تا از در معرض قرار گیری با نور خیره کننده از لامپ بزرگ کننده جلوگیری شود، و (از لامپ بزرگ کننده استفاده کنید)، کومدون‌های باز را به آهستگی فشار دهید. انگشت‌های وسط خود را در طرف کومدون‌ها یا منفذ بسته شده قرار دهید. پوست را بکشید. انگشت‌های خود را در زیر فولیکول قرار دهید، و با ملایمت فشار دهید.

از همان تکنیک برای تمام فولیکول‌های اطراف استفاده کنید. به عنوان یک جایگزین، می‌توانید از همان تکنیک استفاده کردن از پنبه‌گیر کتان استفاده کنید.

۱۳-۲. بیش‌تر از ۵ دقیقه برای کل صورت بیرون نکشید. هرگز با انگشت‌های خالی یا ناخن‌ها فشار ندهید!

۱۴. بعد از این که لایه‌برداری کامل شد، از لوسیون قابض، تونر یا سرم تخصص یافته برای پوست چرب استفاده کنید. همان‌طور که برای پوست خشک استفاده شد.

۱۵. پوست چرب با منافذ بسته شده را نباید ماساژ داد. اگر منافذ آن بیش از حد بسته شده باشد، تا مرحله ۱۶ انجام دهید. اگر منافذ آن بیش از حد بسته نباشد، از محلول مرطوب کننده تا محلول ماساژ طراحی شده، برای پوست چرب و مختلط استفاده کنید. ماساژ پوست را انجام دهید.

۱۶. از برس ماسک استفاده کنید، از ماسک مبتنی بر تن‌های معدنی برای تمام قسمت‌های چرب استفاده کنید. برای قسمت‌هایی مانند چشم یا گردن می‌توانید از ژل برای پوست خشک شده استفاده کنید.

بگذارید که ماسک به مدت ۱۰ دقیقه بماند. اگر ماسک صورت را بیش از حد خشک کند، پوست ترک برمی‌دارد.

۱۷. با پدهای کتان مرطوب، اسفنج‌های نرم یا حوله‌ی گرم، نرم ماسک را پاک کنید.

۱۸. از تونر برای پوست روغنی با پدهای کتان استفاده کنید.

۱۹. از مرطوب‌کننده یا ضدآفتاب طراحی شده برای پوست چرب یا پوست مرکب استفاده کنید.

۲۰. وقتی سرویس کامل شد، پوشش سر را درآوردید و به مشتری اتاق تعویض لباس را نشان دهید، در صورت نیاز به او کمک کنید.

خطر نور خورشید برای سلامت پوست و تاثیر کرم ضد آفتاب برای پوست

نور آفتاب و اشعه ماورای بنفش (UV) بیش‌ترین تأثیر از تمام عامل‌های بیرونی روی سن پوست دارد. تقریباً ۸۰٪ تا ۸۵٪ علائم پیری پوست ناشی از اشعه‌های نور آفتاب هستند. هر چه سن بالاتر می‌رود، فیبرهای کلاژن و الاستین پوست به طور طبیعی ضعیف می‌شود. این ضعیف شدن بیش‌تر زمانی روی می‌دهد که پوست به طور دائم در معرض نور UVA بدون محافظت درست قرار گرفته باشد.

اشعه‌های UVB، که به آن‌ها اشعه‌های سوزان می‌گویند، باعث سوختگی، برنزن شده پوست و سرطان‌های پوستی می‌شود. این اشعه‌های کوتاه از نفوذ پایه اپیدرم محافظت می‌کنند.

تأثیر غذا و خواب برای داشتن پوستی سالم

نوشیدن مقدار زیادی آب، خوردن رژیم غذایی سالم، داشتن استراحت کافی و ورزش منظم برای سلامتی و ظاهر پوست ضروری است.

نوشیدن آب فراوان یکی از بهترین کارهایی است که برای داشتن سیمایی زیبا می‌توانید استفاده کنید. آب یکی از بهترین بخش‌های ضروری بدن انسان (تقریباً در حدود ۸۰٪) است. مانند هوا نمی‌توانیم بدون آب زندگی کنیم. آب علاوه در کمک به بدن در توزیع مواد مغذی، به سیستم بدن شما کمک می‌کند که مواد سمی و ناپاکی‌ها را دفع کند. حداقل ۸ لیوان در روز آب بنوشید، بعد از انجام این کار بعد از ۳ یا ۴ روز شما متوجه این تغییر در ظاهر پوست خود خواهید شد. پوست شما سالم‌تر و دست کم شاداب‌تر به نظر خواهد آمد.

تغذیه و حفظ سلامت پوست

به نفع شما و هم‌چنین به نفع مشتریان است که از طریق درست انتخاب کردن مواد مغذی، درک اولیه از چگونگی محافظت پوست سالم داشته باشید. برای سالم نگه داشتن بدن، افراد باید اطمینان یابند چیزی که آن‌ها می‌خورند، به تنظیم کردن هیدراسیون (نگه داشتن سطح سالم آب در بدن)،

تولید چربی و کار کلی سلول‌ها کمک می‌کند. اختلالات پوستی، خستگی، افسردگی، استرس، و برخی بیماری‌های دیگر می‌توانند با یک رژیم غذایی ناسالم و یا هیدراسیون نامناسب ایجاد شوند.

انواع ویتامینه‌ها

ویتامین‌ها :

ویتامین‌ها در سلامتی پوست، نقش بسزایی دارد و بر اساس قابلیت‌ها آن، به دو دسته تقسیم می‌شوند :

ویتامین محلول در چربی و ویتامین محلول در آب

۱ - ویتامین محلول در چربی : (K-E-F-D-A) هستند .

ویتامین A : پوست را مرطوب نگه می‌دارد . در کرم‌ها و لوسیون‌های نرم کننده به کار می‌رود . از سرطان جلوگیری می‌کند . بهترین منبع بتاکاروتن بوده و با تحریک سنتز کلاژن نقش مؤثری در کاهش چین و چروک پوست دارد .

ویتامین E : از چین و چروک و شل شدن عضلات پوست جلوگیری می‌کند . در کرم‌ها به کار می‌رود و خاصیت نرم کنندگی دارد ، ضد پیری است . در مغز بادام یافت می‌شود . در مواد آرایشی به عنوان مواد حاوی آنتی سلنیوم عرضه می‌شود .

کمبود ویتامین F : باعث بیماری کورک و آکنه می‌شود .

۲- ویتامین‌های محلول در آب :

ویتامین C : نقش مهمی در سلامت پوست و مو دارد و با کمبود آن ، پوست خشک و لکه دار و ریزش مو زیاد می‌شود . از خون ریزی جلدی جلوگیری می‌کند .

ویتامین H (بیوتین) : کمبود این ویتامین باعث به وجود آمدن ناراحتی‌های پوستی (جلدی) ، خشکی و خستگی پوست است .

ویتامین P : کمبود این ویتامین ، باعث خونریزی زیر جلدی می‌شود .

ویتامین B₆ : کمبود آن باعث ، کم خونی و ضایعات پوست است .

ویتامین D : کمبود آن باعث عوارض جلدی می‌شود . در اثر نور خورشید گلبول‌های قرمز می‌سازد .

ویتامین K : به بند آوری خون کمک می‌کند و زمانی که روده سالم است ساخته می‌شود .

کمبود ویتامین B₁ : موجب خشکی پوست می‌شود .

کمبود ویتامین B₂ (ریبوفلاوین) : ریبوفلاوین چین پوستی صورت و کنار بینی ، شیارهای بین لب به وجود آورده و نیاسین باعث بیماری ضایعات پوستی در قسمت‌های ساق پا و گردن یا نقاط در معرض نور آفتاب هستند . موجب تیره شدن ، رنگ پوست می‌شود .

کمبود ویتامین B₃ : موجب پوسته شدن و التهاب پوست می‌شود .

کمبود ویتامین B₄ : موجب کاهش ایمنی پوست می‌شود .

کمبود ویتامین B₅ : موجب سفید شدن رنگ صورت و مو ، ضایعات غدد می‌شود .

کمبود ویتامین B_۸ : موجب خشکی پوست شده و همچنین رفتن پرزهای زبان نیز می‌شود .
کمبود ویتامین B_{۱۲} : موجب پیری زود رس می‌شود .
مناسب‌ترین زمان استفاده از کرم‌های تقویتی ، در طول شب می‌باشد .

انواع ماسک‌ها

ماسک‌ها در انواع مختلف موجودند. ماسک‌ها به طور موقت، تقویتی بوده و برای مراقبت از پوست استفاده می‌شوند. ماسک‌ها را به صورت لایه‌ای ضخیم روی پوست بمالید.
به طور کلی ماسک‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند : ماسک‌هایی که، از روی پوست برداشته می‌شوند، روی سطح پوست خشک شده، حالت پلاستیک شده و به راحتی کنده می‌شوند. ماسک‌هایی که، از روی پوست باید شسته شوند، معمولاً پودری یا خمیری هستند و با آب ولرم شسته می‌شوند.
ماسک لایه‌بردار را، روی صورت مالیده، طوری که نواحی دور چشم مالیده نشود. ۱۰ الی ۱۵ دقیقه مکث کرده، تا ماسک خشک شود، سپس صورت را بشویید.
- ماسک کرمی، مخصوص پوست‌های خشک می‌باشد.
- ماسک پودری، مخصوص پوست‌های چرب است.
- ماسک ژلی، مخصوص همه نوع پوست است.