

## فهرست مطالب

نکات مهم در انجام روتین پوستی	۳۲
درمان	۳۳
موانع سلامت پوست چیست؟	۳۳
کم آبی	۳۳
التهاب	۳۴
رنگدانه	۳۴
پیری پوست	۳۴

### فصل ۲: شوینده

انواع شوینده پوست	۳۶
صابون سنتی	۳۷
سیندت یا صابون صناعی	۳۷
گروه حد واسط یا کومبو	۳۸
ترکیبات موجود در شوینده‌ها	۳۸
انواع شوینده در هر تایپ پوستی	۳۹
انواع شوینده بر اساس فرمولاسیون	۴۰
شوینده قالبی یا جامد	۴۰
شوینده مایع	۴۰
شیر پاک‌کن	۴۰
شوینده روغنی	۴۰
شوینده غیر فومی	۴۰
شوینده فومی	۴۱
دستمال مرطوب	۴۱
میسلاواتر	۴۱
کلدرم	۴۱
نقش pH و تأثیر آن بر یکپارچگی پوست	۴۲
چگونه از شوینده استفاده کنیم	۴۴

### فصل ۱: آناتومی و بیولوژی پوست

اپیدرم	۱۴
لایه‌های اپیدرم	۱۵
سلول‌های اپیدرم	۱۵
درم	۱۸
هیپودرم	۱۸
عملکردهای لایه‌های مختلف پوست	۱۹

### فصل ۲: تایپ پوستی

راهکارهای تعیین تایپ پوستی	۲۲
عوامل دخیل در تایپ پوستی	۲۳
مشخصات تایپ‌های پوستی	۲۳
پوست چرب	۲۳
پوست خشک	۲۳
پوست حساس	۲۴
پوست مختلط	۲۵
پوست نرمال	۲۵
تایپ پوست در مقابل شرایط پوست	۲۵
تعیین فنوتیپ یا تون پوستی بر اساس معیار فینزیا تریک	۲۵
تایپ پوستی بر اساس طبقه‌بندی بومن	۲۷

### فصل ۳: اصول اولیه روتین پوستی

اقدامات پایه	۳۲
شستشو و پاک‌کننده	۳۲
مرطوب‌کننده	۳۲
ضد آفتاب	۳۲

۶۴	ضد آفتاب اولیه و ثانویه
۶۵	ضد آفتاب هوشمند
۶۵	انتخاب ضد آفتاب
۶۵	انواع فرمولاسیون ضد آفتاب
۶۶	نحوه استفاده از ضد آفتاب
۶۷	ویتامین D و ضد آفتاب
۶۷	ضد آفتاب و تایپ پوستی بر اساس معیار فیتزپاتریک
۶۷	محافظت از پوست در برابر نور
۶۷	عوارض جانبی
۶۷	انواع کریم‌های ضد آفتاب
۶۷	BB Cream
۶۸	CC cream
۶۸	DD cream
۶۸	EE Cream

## فصل ۷: پیری پوست ..... ۶۹

۷۱	علل پیری پوست
۷۳	تغییرات لایه‌های پوست در پیری
۷۳	اپیدرم
۷۴	محل اتصال درم-اپیدرم
۷۴	درم
۷۵	اجزای ماتریکس خارج سلولی
۷۶	چربی
۷۶	غضروف و استخوان
۷۶	عضلات
۷۶	تظاهرات پیری پوست
۷۷	تفاوت تغییرات پوست در پیری ذاتی و پیری ناشی از نور
۷۸	پیشگیری از پیری پوست
۷۹	معیار طبقه‌بندی Glogau
۷۹	اقدامات مراقبتی پوستی برای پیشگیری و درمان
۸۰	پیری پوست

۴۴	عوارض جانبی
۴۵	ساپونین
۴۵	تونر

## فصل ۵: مرطوب‌کننده‌ها ..... ۴۷

۴۹	عملکرد سد پوستی در ایجاد و حفظ رطوبت پوست
۵۰	مکانیسم عمل لایه شاخی در حفظ رطوبت
۵۱	لایه برداری و نقش آنزیم‌های پروتئولیتیک
۵۱	انواع مرطوب‌کننده‌ها
۵۳	فرمولاسیون مرطوب‌کننده‌ها
۵۴	انتخاب مرطوب‌کننده
۵۴	انتخاب مرطوب‌کننده در هر تایپ پوستی بر اساس فرمولاسیون
۵۴	انتخاب مرطوب‌کننده در هر تایپ پوستی بر اساس نوع مرطوب‌کننده
۵۵	نکات
۵۶	عوارض جانبی

## فصل ۶: ضد آفتاب ..... ۵۷

۵۸	اشعه UV
۵۸	عوامل موثر در میزان مواجهه با اشعه UV
۶۰	فاکتور محافظتی بر علیه اشعه UV (SPF)
۶۱	میزان محافظت در برابر اشعه UV <sup>A</sup> (PA)
۶۲	تست PPD
۶۲	سایر اشعه‌های خورشید
۶۲	شاخص UV
۶۳	مقاومت در برابر آب
۶۳	انواع ضد آفتاب از نظر ترکیبات محافظت‌کننده در برابر آفتاب
۶۳	ضد آفتاب شیمیایی
۶۴	ضد آفتاب فیزیکی، مینرال یا غیرارگانیک
۶۴	ضد آفتاب هیبریدی

## فصل ۱۰: آنتی اکسیدان..... ۱۰۱

آنتی اکسیدان چیست؟..... ۱۰۲

رادیکال های آزاد..... ۱۰۲

اثر آنتی اکسیدان ها روی پوست..... ۱۰۲

آنتی اکسیدان های مورد استفاده در محصولات

پوست..... ۱۰۲

مکانیسم..... ۱۰۳

ویتامین C..... ۱۰۳

ویتامین E..... ۱۰۵

ترکیبات گیاهی با اثر آنتی اکسیدانی..... ۱۰۵

## فصل ۱۱: ترکیبات ضد لک یا روشن کننده ها... ۱۰۷

ملانواژن..... ۱۰۸

مکانیسم ترکیبات روشن کننده..... ۱۰۹

کاربرد ترکیبات روشن کننده..... ۱۱۰

انواع ترکیبات ضد لک..... ۱۱۱

نحوه مصرف..... ۱۱۴

عوارض جانبی..... ۱۱۵

نیاسینامید..... ۱۱۵

مکانیسم..... ۱۱۵

کاربرد..... ۱۱۶

نحوه مصرف..... ۱۱۷

عوارض جانبی..... ۱۱۷

تیرگی زیر چشم..... ۱۱۷

روتین پوستی برای تیرگی زیر چشم..... ۱۱۸

## فصل ۱۲: ضد التهاب ها..... ۱۱۹

مکانیسم التهاب..... ۱۲۰

انواع ترکیبات ضد التهاب..... ۱۲۱

آلوئه ورا..... ۱۲۱

گل مینا..... ۱۲۱

عصاره شیرین بیان..... ۱۲۱

زردچوبه..... ۱۲۱

کلاژن..... ۸۲

انواع کلاژن..... ۸۳

تغییرات کلاژن با افزایش سن..... ۸۳

عوامل کاهش دهنده کلاژن..... ۸۳

## فصل ۸: رتینول..... ۸۵

رتینوئیدها..... ۸۶

مکانیسم اثر..... ۸۶

موارد استفاده..... ۸۷

نحوه استفاده..... ۸۸

ساندویچ رتینول چیست؟..... ۸۸

ترکیب رتینول با سایر فرآورده ها..... ۸۹

عوارض جانبی..... ۸۹

کرم دور چشم..... ۸۹

## فصل ۹: لایه بردارها..... ۹۱

لایه برداری طبیعی پوست..... ۹۲

انواع روش های لایه برداری..... ۹۳

انواع لایه برداری شیمیایی..... ۹۴

مقایسه انواع اسیدها..... ۹۴

آلفا هیدروکسی اسیدها (AHAs)..... ۹۱

مکانیسم..... ۹۵

کاربرد..... ۹۵

غلظت..... ۹۵

نحوه استفاده..... ۹۶

فرمولاسیون های آلفا هیدروکسی اسید..... ۹۶

بتا هیدروکسی اسیدها (BHAs)..... ۹۷

مکانیسم..... ۹۸

کاربرد..... ۹۸

غلظت..... ۹۸

نحوه استفاده..... ۹۸

عوارض..... ۹۹

پلی هیدروکسی اسیدها (PHA)..... ۹۹

مراقبت از پوست در دهه‌های مختلف زندگی... ۱۵۱

### فصل ۱۶: ماسک صورت ..... ۱۵۵

ماسک ورقه‌ای ..... ۱۵۶

ماسک آبرسان ..... ۱۵۶

ماسک جاذب که شسته می‌شوند ..... ۱۵۶

ماسک روشن‌کننده یا ضد لک ..... ۱۵۷

ماسک شبانه یا ماسک خواب ..... ۱۵۷

رفع انسداد منافذ ..... ۱۵۷

ماسک‌های تسکین‌دهنده ..... ۱۵۷

ماسک‌های لایه بردار ..... ۱۵۷

ماسک‌های مرطوب‌کننده ..... ۱۵۷

ماسک‌های کاهش‌دهنده چربی ..... ۱۵۷

ماسک صورت بعد از حمام ..... ۱۵۷

ماسک صورت در حین حمام ..... ۱۵۷

ماسک‌های خاص ..... ۱۵۸

### فصل ۱۷: مراقبت از پوست در بارداری ..... ۱۵۹

برخی از موادی که در دوران بارداری باید از آن‌ها

اجتناب کرد ..... ۱۶۰

ضد آفتاب ..... ۱۶۱

استرچ مارک ..... ۱۶۱

رنگ کردن موها در بارداری ..... ۱۶۲

آکنه در بارداری ..... ۱۶۲

### فصل ۱۸: مراقبت از پوست در کودکان ..... ۱۶۵

### فصل ۱۹: فرمولاسیون‌های فرآورده‌های مراقبت

#### از پوست ..... ۱۶۹

کرم ..... ۱۷۰

پماد ..... ۱۷۰

لوسیون ..... ۱۷۰

ژل ..... ۱۷۰

بابونه ..... ۱۲۲

کالاندولا ..... ۱۲۲

اسطوخودوس ..... ۱۲۲

### فصل ۱۳: گیاهان در محصولات مراقبت پوست ..... ۱۲۳

آلانتوئین ..... ۱۲۴

روغن بادام ..... ۱۲۵

آلئوئه ورا ..... ۱۲۶

آرگان ..... ۱۲۶

کافئین ..... ۱۲۶

عصاره بابونه ..... ۱۲۷

روغن گل مغربی ..... ۱۲۸

روغن هسته انگور ..... ۱۲۹

رسوراترول ..... ۱۲۹

روغن گلرنگ ..... ۱۳۰

چای سبز ..... ۱۳۱

عصاره ریشه شیرین بیان ..... ۱۳۱

روغن دانه آفتابگردان ..... ۱۳۱

خار مریم ..... ۱۳۱

روغن درخت چای ..... ۱۳۱

### فصل ۱۴: ژل رویال در مراقبت از پوست ..... ۱۳۵

### فصل ۱۵: روتین پوستی در انواع مشکلات پوستی

..... ۱۳۹

مدیریت پوست چرب ..... ۱۴۰

آکنه ..... ۱۴۱

بهبود پوست خشک ..... ۱۴۵

متعادل کردن پوست مختلط ..... ۱۴۶

روتین پوستی برای پوست حساس ..... ۱۴۷

روتین پوستی در روزه‌آسه ..... ۱۴۸

روتین پوستی در لک‌های تیره ..... ۱۴۹

روتین پوستی در مردان ..... ۱۵۰

**فصل ۲۴: شامپو و نرم کننده..... ۲۰۱**

شامپو..... ۲۰۲

دترژانت..... ۲۰۲

نرم کننده در فرمولاسیون شامپو..... ۲۰۳

مرطوب کننده..... ۲۰۳

ترکیبات کف کننده..... ۲۰۴

ضخیم کننده و مات کننده..... ۲۰۴

ترکیبات جدا کننده..... ۲۰۴

تنظیم کنند های pH..... ۲۰۴

مواد نگهدارنده..... ۲۰۴

افزودنی های تخصصی..... ۲۰۴

انواع شامپو..... ۲۰۵

نرم کننده..... ۲۰۵

نوع نرم کننده ها..... ۲۰۷

نحوه مصرف نرم کننده های فوری..... ۲۰۷

نحوه استفاده از نرم کننده که روی مو بماند..... ۲۰۷

..... ۲۰۷

نحوه استفاده از شامپو و نرم کننده به صورت..... ۲۰۷

یکجا یا ۲ در ۱..... ۲۰۷

نحوه استفاده از نرم کننده عمیق..... ۲۰۷

ماسک مو..... ۲۰۸

سرم مو..... ۲۰۸

موس و ژل مو..... ۲۰۹

**فصل ۲۵: شامپو های درمانی..... ۲۱۱**

شامپو ضد شوره سر..... ۲۱۲

شامپو ضد ریزش مو..... ۲۱۳

شامپو ضد شپش..... ۲۱۴

**ضمیمه..... ۲۱۷**

نمادها و اصطلاحات..... ۲۱۷

بالم..... ۱۷۰

سرم..... ۱۷۰

تقسیم بندی بر اساس بافت فرآورده..... ۱۷۰

تقسیم بندی بر اساس تایپ پوستی..... ۱۷۱

**فصل ۲۰: مواد اولیه در فرآورده های مراقبت از**

**پوست..... ۱۷۳**

مواد اولیه فرآورده های مراقبت از پوست... ۱۷۴

**فصل ۲۱: آناتومی مو..... ۱۸۷**

ساختار مو..... ۱۸۸

رشد مو..... ۱۸۸

چرخه رشد مو..... ۱۸۹

انواع مختلف مو..... ۱۹۰

**فصل ۲۲: بافت یا نوع مو..... ۱۹۳**

انواع مو..... ۱۹۴

تراکم مو..... ۱۹۵

تخلخل مو..... ۱۹۵

**فصل ۲۳: مراقبت از مو..... ۱۹۷**

نکات کلی مراقبت از مو..... ۱۹۸

دستورالعمل های مراقبت از مو..... ۱۹۹

دستورالعمل مراقبت از مو..... ۱۹۹

دستورالعمل مراقبت از موهای چرب..... ۱۹۹

دستورالعمل مراقبت از موها در استخر..... ۱۹۹

نوع اسکالپ یا پوست سر..... ۱۹۹

پوست سر چرب..... ۲۰۰

پوست سر خشک..... ۲۰۰

نوع موی سر..... ۲۰۰

## فصل ۲

## تایپ پوستی



**جدول ۱-۲. تعیین تایپ پوستی بر اساس رفتار پوست در طول روز**

نتیجه در انتهای روز	تایپ پوستی
پوست حاوی منافذ باز زیاد است و درخشان به نظر می‌رسد	پوست چرب
پوست در ناحیه T براق است اما در سایر نواحی خشک است	پوست مختلط
چربی کمی روی پوست است همراه با قرمزی و پرسته خیلی کم یا هیچکدام از این موارد وجود ندارد	پوست نرمال
پوست سفت و حاوی پوسته است	پوست خشک
پوست خارش دارد و قرمز و ملتهب است	پوست حساس

تایپ پوستی بر اساس میزان سبومی که پوست یک فرد تولید می‌کند مشخص می‌گردد. بر این اساس انجمن پوست آمریکا ۵ تایپ پوستی اصلی را تعیین کرده است که شامل خشک، چرب، ترکیبی یا مختلط، حساس و نرمال می‌باشد (شکل ۱-۲). باید بدانیم که کاملاً طبیعی است که تایپ پوستی صورت با سایر نواحی بدن متفاوت باشد یعنی به عنوان مثال پوست صورت چرب و پوست بدن خشک باشد. تعیین تایپ پوستی جهت ایجاد یک روتین پوستی مناسب الزامی است تا هر فردی بتواند بر اساس نوع پوست خود، فرآورده‌های مناسب را انتخاب نماید.

**راهکارهای تعیین تایپ پوستی**

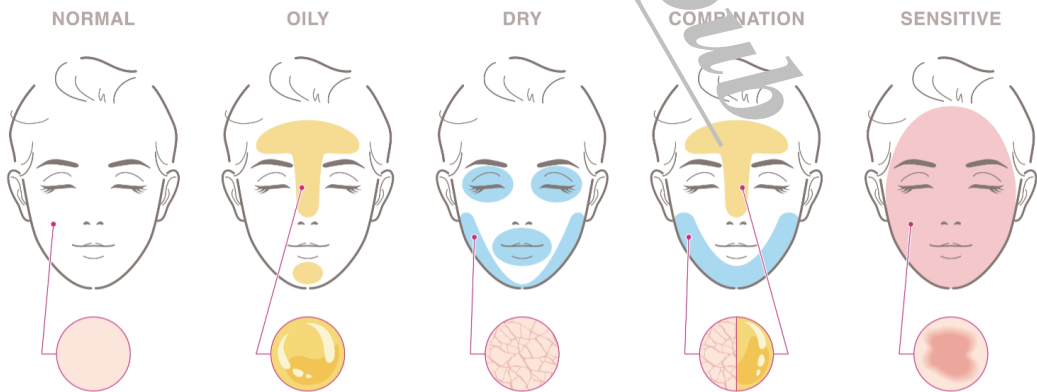
**۱. انجام تست روزانه**

ساده‌ترین راه برای تعیین تایپ پوستی این است که دقت شود پوست در یک روز عادی از صبح تا شب به چه حالتی در می‌آید. این موارد در **جدول ۱-۲** لیست شده است.

**نکته:** پوست کم آب تایپ پوستی نیست بلکه یک مشکل جداگانه است که در هر نوع پوستی می‌تواند رخ دهد.

**۲. تست شستشو**

در بررسی شرایط نمی‌توان از راهکار تست روزانه استفاده کرد زیرا ممکن است در میانه روز فرد استخمام کرده باشد یا در مواجهه با عوامل محرک مانند باد، هوای آلوده، آفتاب شدید و رفت و آمد عصرگاهی قرار گرفته باشد. در این موارد بهتر است ابتدا صورت با یک شوینده ملایم فاقد مواد تحریک‌کننده یا لایه بردار شسته شده و برای نیم الی یک ساعت صبر شود تا صورت تظاهرات واقعی خود



**شکل ۱-۲. تصویر شماتیک از انواع تایپ‌های پوستی**



## مشخصات تایپ‌های پوستی

### پوست چرب

روی پوست همه افراد چربی طبیعی به نام سبوم قرار دارد که از غدد سباسه ترشح می‌شود و رطوبت پوست را تامین می‌کند. میزان ترشح چربی در افراد متفاوت است. در افرادی با تایپ پوستی چرب، ترشح چربی به میزان زیاد سبب چسبیدن چربی به سلول‌های مرده پوست و مسدود کردن منافذ خواهد شد که منتج به جوش‌های سر سیاه سر سفید می‌شود. مشکل دیگر در پوست این افراد منافذ بزرگ، درخشندگی و براق بودن پوست است. میزان چربی پوست در آب و هوای گرم، استرس و دوران بلوغ بیشتر می‌شود (شکل ۲-۲).

### پوست خشک

پوست این بیماران چربی کمتر از حد نیاز تولید می‌کند و همچنین کمبود فاکتورهای مرطوب‌کننده طبیعی مانند نری گلیسریدها، استرهای مومی و اسکوالن وجود دارد که با تخریب سد پوستی همراه است. در این بیماران منافذ تقریباً دیده نمی‌شود، رنگ پوست کدر و تکه تکه قرمز است. پوست قابلیت انعطاف کمتری دارد و با حس سفتی برای بیمار به همراه است و



شکل ۲-۲. درخشندگی، براق بودن و منافذ بزرگ در پوست چرب

را نشان دهد. در طی این نیم‌الی یک ساعت نباید فعالیت شدید انجام شود و از لمس کردن و دست زدن به صورت نیز اجتناب گردد.

### ۳. گرفتن عکس بدون فیلتر

با گرفتن عکس با تکنیک‌های مناسب تغییرات زیرپوستی مانند کیفیت بافت و منافذ پوستی نمایان می‌شود.

تایپ پوستی ممکن است در گذر زمان تغییر کند، بارداری، رژیم غذایی، مسافرت، روتین پوستی نادرست و بسیاری عوامل دیگر می‌توانند سبب تغییرات گذرا در تایپ پوستی شوند.

## عوامل دخیل در تایپ پوستی

سن: اغلب کودکان زیر ۱۱ سال پوست نرمالی دارند. با شروع دوره بلوغ تا بزرگسالی در حدود ۷۵ درصد افراد بدلیل افزایش فعالیت غدد سباسه و تولید سبوم بیشتر دچار آکنه می‌شوند. با افزایش سن پوست کدر شده، چربی پوست کاهش می‌یابد و انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد. این تغییرات روی ظاهر و تایپ پوستی اثرگذار است و با افزایش سن پوست حساس‌تر و مستعد خشکی می‌شود. روتین روزانه: مراقبت از پوست بسیار مهم است اما انجام نادرست آن می‌تواند منجر به آسیب پوستی شود.

آب و هوا و مواجهه با نور آفتاب: در یک مطالعه نشان داده شده که در تابستان پوست تمایل به چرب شدن و در فصول سرد تمایل به خشک شدن دارد. بیماری‌های زمینه‌ای: برخی بیماری‌ها مانند روزه‌آسه سبب افزایش حساسیت پوستی همراه با قرمزی و التهاب خواهد شد و بیماری‌هایی همچون اگزما و پسوریازیس با تشدید خشکی پوست همراه هستند.



**نکته:** افتراق پوست خشک از کم آب بسیار مهم است زیرا خصوصیات تقریباً مشابهی دارند اما علل بروز آن‌ها متفاوت است که در واقع خشکی یک تایپ و کم آبی یک شرایط پوستی است. پوست کم آب در هر تایپ پوستی دیده می‌شود بنابراین ممکن است پوست براق به نظر برسد ولی کم آب یا دهیدره باشد، لذا خشکی پوست به معنای کمبود آب در پوست نیست. مطالعاتی که میزان آب پوست خشک را با محتوای آب پوست معمولی یا چرب مقایسه می‌کند تفاوت معناداری را بین آن‌ها گزارش نکرده است.

### پوست حساس

تخمین زده می‌شود که ۵۰ درصد از زنان و ۴۰ درصد از مردان دارای پوست حساس هستند. افراد در این نوع پوست احساس قرمزی، خارش، سوزش و خشکی دارند که توسط عوامل محیطی مانند اشعه ماوراء بنفش، دما و باد، محصولات دارویی و آرایشی موضعی، آلودگی، استرس و هورمون‌ها تشدید می‌شود. این افراد باید از ترکیباتی که سبب تحریک پوستی می‌شود اجتناب کنند. این تایپ پوستی در زنان شایع‌تر است، یک دلیل آن می‌تواند بدلیل اپیدرم ضخیم‌تر مردان باشد که عملکرد محافظتی بهتری در مقابل عوامل محرک و آلرژن دارند. دلیل دیگر مصرف بیشتر محصولات آرایشی توسط زنان است. از طرف دیگر بیماری‌هایی که پوست خشکی دارند بدلیل آسیب سد پوستی، بیشتر مستعد پوست حساس هستند (شکل ۳-۲).

اگرچه پاتوفیزیولوژی دقیق پوست حساس به طور کامل شناخته نشده است، شواهدی وجود دارد که سه علت مهم اختلال در عملکرد سد محافظتی، التهاب و اختلالات عصبی حسی را مطرح می‌کنند. عملکرد سد پوستی در پوست حساس در مقایسه با پوست معمولی به خطر می‌افتد و به مواد حساسیت‌زا و

خطوط پوستی قابل مشاهده نیز بیشتر است (جدول ۲-۲). خشکی پوست ممکن است ناشی از موارد زیر باشد یا به دنبال این موارد بدتر شود:

- ژنتیک
- افزایش سن یا تغییرات هورمونی
- آب و هوا مانند باد، آفتاب شدید یا هوای سرد
- اشعه ماوراء بنفش ناشی از تخت‌های برنزه
- حمام و دوش آب گرم و طولانی
- مواد تشکیل دهنده صابون، لوازم آرایشی یا پاک‌کننده
- داروها مانند داروهای کاهش دهنده کلسترول (استاتین‌ها)

### جدول ۲-۲. نشانه‌های پوست خشک

علائم پوست خشک	تصویر
کم آبی: خشکی همراه با خطوط ظریف و خارش‌دار	
پوسته و بافت خشن	
ترک پوستی	
خارش	

که معمولاً ارثی است و با درمان و انجام روتین پوستی بهتر می‌شود اما شرایط پوستی در واقع اختلالات و بیماری‌های پوستی قابل درمان هستند.

انواع خاصی از تایپ‌های پوستی مستعد بیماری‌ها و شرایط خاص هستند. به عنوان مثال، تایپ پوستی چرب اغلب دچار کومدون، منافذ مسدود شده و آکنه می‌شوند. پزشک می‌تواند کومدون‌ها را با کمک محصولات لایه بردار، ضد التهاب و آنتی باکتریال درمان کند. اما آن‌ها نمی‌توانند تایپ ارثی پوست را تغییر دهند. برخی از شرایط می‌تواند هر تایپ پوستی را تحت تأثیر قرار دهد. آسیب ناشی از نور خورشید و شرایط ذاتی پیری، مانند چین و چروک، الاستوز یا هیپرپیگمانتاسیون می‌تواند روی پوست چرب، خشک یا مختلط تأثیر بگذارد.

انتخاب تعیین تایپ پوست در انتخاب نوع محصول مورد استفاده است. به عنوان مثال، صابون‌ها در انواع حامل‌ها و فرمولاسیون‌ها موجود است. کرم ضد آفتاب در حاملی که حاوی روغن و مواد نرم‌کننده است برای پوست‌های خشک مناسب‌تر است، در حالی که ضد آفتاب در حامل سبک وزن با مقادیر کمتر نرم‌کننده برای پوست‌های چرب که نیاز به روغن زیادی ندارند، مناسب‌تر است. اگر فقط روی شرایط و مشکلات پوست متمرکز شده و به تایپ پوست توجهی نشود و یک محصول یا درمان را برای درمان شرایط پوستی انتخاب کنند که در حامل یا فرمولاسیون نامناسب برای تایپ پوست قرار داشته باشد، سبب بروز مشکل ناخواسته دیگری می‌شود.

## تعیین فنوتیپ یا تون پوستی بر اساس معیار فیتزپاتریک<sup>۲</sup>

ارزیابی فنوتیپ پوست یکی از مهم‌ترین مراحل است که پزشک باید قبل از انجام اقدامات درمانی زیبایی



شکل ۲-۳. قرمزی و التهاب در پوست حساس

محرك اجازه ورود به پوست را می‌دهد. التهاب ایجاد می‌شود و چرخه حساسیت، آسیب و التهاب را تشدید می‌کند. منشأ نوروپاتیکی پوست حساس در نتیجه دژنراسیون فیبرهای عصبی داخل اپیدرمی می‌باشد.

## پوست مختلط

پوست در برخی نواحی خشک یا نرمال است و در نواحی پیشانی، بینی و چانه (T-zone) چرب است. منافذ پوستی در این افراد بزرگ‌تر است، جوش سیاه دارند و پوست براق به نظر می‌رسد.

## پوست نرمال

زمانی این اصطلاح برای پوست کسی استفاده می‌شود که واضحاً خشک، چرب یا حساس نباشد یعنی میزان تولید سبوم در این افراد برای مریض نگه داشتن پوست به میزان کافی است. این نوع پوست خیلی کم دیده می‌شود.

## تایپ پوست در مقابل شرایط پوست

مهم است که تفاوت بین انواع تایپ پوست و شرایط پوست را تشخیص دهیم. انواع تایپ پوست بر اساس میزان چربی یا خشکی پوست یک فرد تعیین می‌شود

2. Fitzpatrick skin phototype

1. Skin condition

انجام دهد. ارزیابی فیتزپاتریک به دلیل سهولت اجرا، پرکاربردترین روش برای تعیین فتوتیپ پوست است. ارزیابی اولیه در سال ۱۹۷۲ برای ارزیابی حساسیت پوست به قرار گرفتن در معرض نور خورشید از طریق رنگ پوست و تمایل به سوختگی در اثر نور خورشید ایجاد شد. عدد کمتر فیتزپاتریک نشان می‌دهد که پوست بیشتر مستعد سوختگی است تا برنزه شدن. با این حال، پزشکان ارزیابی اولیه در زمینه پوست را بهبود بخشیدند تا موارد مختلفی مانند قومیت و ویژگی‌های آن ذکر شده است.

انجام دهد. ارزیابی فیتزپاتریک به دلیل سهولت اجرا، پرکاربردترین روش برای تعیین فتوتیپ پوست است. ارزیابی اولیه در سال ۱۹۷۲ برای ارزیابی حساسیت پوست به قرار گرفتن در معرض نور خورشید از طریق رنگ پوست و تمایل به سوختگی در اثر نور خورشید ایجاد شد. عدد کمتر فیتزپاتریک نشان می‌دهد که پوست بیشتر مستعد سوختگی است تا برنزه شدن. با این حال، پزشکان ارزیابی اولیه در زمینه پوست را بهبود بخشیدند تا موارد مختلفی مانند قومیت و ویژگی‌های آن ذکر شده است.

جدول ۳-۲. فرم ارزیابی تایپ پوستی بر اساس معیار فیتزپاتریک

سوال	امتیاز +	امتیاز ۱	امتیاز ۲	امتیاز ۳	امتیاز ۴	امتیاز بیمار
رنگ چشم	آبی روشن یا خاکستری	آبی یا سبز	قهوه‌ای روشن	قهوه‌ای تیره	سیاه مایل به قهوه‌ای	
رنگ طبیعی مو	قرمز	بلوند	باز تیره قهوه‌ای یا شاه بلوطی	قهوه‌ای تیره	مشکی	
رنگ پوست	مایل به قرمز	بسیار رنگ بریده	رنگ پریده با رنگ بژ	قهوه‌ای روشن	قهوه‌ای تیره	
کک و مک در نواحی مواجهه با نور آفتاب	زیاد	متعدد	کم	گهگاهی	هیچوقت	
در صورت مواجهه طولانی با آفتاب چه اتفاقی می‌افتد	قرمزی دردناک، تاول و پوسته‌ریزی	قرمزی و تاول و پوسته‌ریزی	سوختگی که گاهی با پوسته‌ریزی همراه است	ندرتا سوختگی	هرگز سوختگی ندارند	
در چه حدی تغییر رنگ قهوه‌ای پیدا می‌کنید	به سختی و جلد دارد یا اصلا وجود ندارد	برنزه روشن	برنزه شدن متناسب	به راحتی برنزه می‌شود	به سرعت قهوه‌ای تیره می‌شود	
آیا چند ساعت بعد از مواجهه با آفتاب تغییر رنگ قهوه‌ای پیدا می‌کنید	هرگز	ندرتا	گهگاهی	اغلب	همیشه	
واکنش صورت شما به آفتاب چگونه است	بسیار حساس	حساس	نرمال	بسیار مقاوم	بدون مشکل	
آخرین مواجهه با خورشید، اتاق برنزه یا کرم برنزه کی بوده است	بیشتر از سه ماه قبل	۲-۳ ماه قبل	۱-۲ ماه قبل	کمتر از ۱ ماه قبل	کمتر از ۲ هفته قبل	
ناحیه‌ای که می‌خواهید تحت درمان قرار بگیرید چقدر در معرض نور خورشید است؟	هرگز	به سختی	گاهی	اغلب	همیشه	

تایپ پوستی فیتز پاتریک	مجموع امتیازات
I	۰-۷
II	۸-۱۶
III	۱۷-۲۵
IV	۲۶-۳۰
V-VI	بیشتر از ۳۰

### جدول ۲-۴. خلاصه‌ای از تایپ‌های پوستی فیتز پاتریک

تایپ	خصوصیات پوست بدون مواجهه با نور خورشید	سوختگی
۱	پوست سفید رنگ پریده، اغلب چشمان سبز یا آبی دارند و موهای بلوند یا قرمز دارند	بدون سوختگی. نزه شدن می‌سوزند
۲	پوست سفید و اغلب چشم آبی	سوختگی به راحتی برنزه نمی‌شوند
۳	پوست روشن با چشمان و موهای قهوه‌ای	سوختگی به راحتی برنزه می‌شوند
۴	پوست قهوه‌ای روشن، چشمان و موهای تیره	سوختگی کمی برنزه می‌شوند
۵	پوست قهوه‌ای، چشمان و موهای تیره	سوختگی به آسانی برنزه می‌شوند و به ندرت می‌سوزند
۶	پوست قهوه‌ای تیره و سیاه‌پوست، چشمان و موهای تیره	سوختگی هرگز نمی‌سوزند اما تیره‌تر می‌شود



شکل ۲-۱. نمای شماتیک فنوتایپ‌های پوستی فیتز پاتریک

### تایپ پوستی بر اساس طبقه‌بندی بومن

تعریف می‌کنند که در شکل ۵-۲ آورده شده است.

۱. هیدراتاسیون پوست: چرب در مقابل خشک
۲. حساسیت پوست: حساس در مقابل مقاوم
۳. رنگدانه پوست: پوست پیگمانته (دارای لک) در مقابل فاقد رنگدانه
۴. دارای چروک و بدون چروک

این طبقه‌بندی بر پایه ۴ فاکتور اصلی پوست طراحی شده است که عبارتند از موارد زیر است و توسط پرسش‌نامه‌ای که حاوی سوالات متعدد است امتیاز لازم برای هر فاکتور اندازه‌گیری شده و سپس این چهار فاکتور با یکدیگر جمع می‌شوند و ۱۶ تایپ پوستی را