

# التطهير المناسب للبشرة الدهنية

تنتج البشرة الدهنية زيت زائد داخل مسام الجلد. تتمتع هذا النوع من البشرة بالاستعداد ليكون زيتي ، بقدر ما لا تعجبك بشرتك إلا أنها تتمتع بالكثير من المميزات.

يخفف زيت الجلد من مشكلة الجفاف ويحافظ عليه بصحة جيدة. كما يساعد على المحافظة على مرونة البشرة ، الأمر الذي يساعد على تخفيف حدة ظهور علامات الشيخوخة.

لكن الإفراط في إفراز الزيت بالبشرة يمكن أن يكون مزعجًا ، لأنه يوسع المسام، مما يسبب بتعزيز البكتيريا وانسدادها بالزيت ، بالتالي حدوث مشاكل جلدية مثل حب الشباب والرؤوس السوداء.

## ما الذي يسبب حصول البشرة الدهنية؟

إنتاج الزيت هو وظيفة طبيعية لكافة انواع البشرة . يسمى الزيت الذي ينتجه الجلد بالزهم ، ولدى تجاوز الكميات الطبيعية منه ، يمكن تصنيف البشرة على أنها زيتية. يحدث إفراز الزهم الزائد بسبب الأمور التالية :

- الوراثة: أكبر الغدد الدهنية التي تنتج الزيت الزائد هي خاصة وراثية يمكن أن تنتقل من الأهل.
- التغيرات الهرمونية: هرمون الإندروجين هو المسؤول عن إنتاج الزيت ، وأي تقلب في المستوى سيسبب زيادة في إنتاج الزهم. يمكن ملاحظة هذه التغيرات خلال فترة البلوغ ، قبل الحيض ، وخلال فترة الحمل وانقطاع الطمث.
- البيئة: إن كنت تعيشين بيئة حارة ورطبة، يمكن تحفيز الغدد الدهنية لإنتاج المزيد من الزيت.
- منتجات العناية بالبشرة: يؤثر ما تضعيه على وجهك من مستحضرات على طريقة إفراز الغدد الدهنية للزيت . المستحضرات التي لا تتناسب مع نوعية بشرتك يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الغدد. خاصة منتجات الوجه القاسية أو سيئة النوعية.



روتين العناية بالبشرة الدهنية

إن كان هناك طرق لإزالة الزيت وتغطية الشوائب من البشرة، تحتاجين إلى روتين دائم للعناية بالبشرة الدهنية. تساعد بعض التعديلات على نظام العناية بالبشرة لمكافحة هذه المشكلة بشكل فعال.

- اختيار منظف الوجه المناسب : من العلامات أنمنظف الوجه جيد هو أن بشرتك تشعر بالانتعاش ولا تصبح شديدة بعد الغسل. أفضل غسول للبشرة الدهنية سيشطف الأوساخ ، ولكن ليس الزيوت ، تاركًا الغدد لتهدأ . عليك التحقق من المكونات للتأكد من أنها خفيفة ولطيفة ولا تجفف بشرتك . اتبعي نفس القواعد لدى اختيار التونر واستخدميه مرة أو مرتين في الاسبوع.
- ترطيب الوجه بشكل صحيح : تحتاج البشرة الدهنية الى الترطيب المناسب لها. يخلق الكريم المرطب حاجز لمنع الأوساخ من التراكم بالمسام وتساعد على تخفيف الزيت. تأكدي من استخدام المستحضرات الخفيفة بالخصائص المهدئة بهدف الحصول على بشرة ناعمة.
- إستشارة طبيب أمراض جلدية : في حال كانت سبب بشرتك الدهنية مشاكل طبية ، فعليك طلب المساعدة المختصة من طبيب الأمراض الجلدية . سيساعدك الطبيب على تحديد الأسباب وحل المشكلة من جذورها .

### مستحضرات الترطيب وصابون البشرة الدهنية

- إنها مجرد خرافة أن البشرة الدهنية لا تحتاج إلى الترطيب . من الهام أن تختاري منتجات العناية بوجهك بعناية.
- اختاري مرطب خفيف التركيبة . يمكن أن تسد كريمات الترطيب القوية التركيبة المسام بدلاً من المساعدة على تنظيف الزيت . أفضل مرطب للبشرة الدهنية يساعدك في كل الأشهر والفصول ويحافظ على بشرتك نظيفة .

يمكن للصابون العادي التسبب بجفاف البشرة ، لكن يمكنك إنتقاء الصابون الجيد والمناسب للبشرة الدهنية ولمشكلة البثور.

### مناديل الوجه للبشرة الدهنية

تقدم العديد من الشركات مجموعة من منتجات العناية بالوجه للبشرة الدهنية وكافة أنواع البشرة الأخرى. بالإضافة إلى غسول الوجه والكريمات المرطبة ، يمكنك أيضاً استخدام مناديل الوجه للبشرة الدهنية لمكافحة هذا التزيت والشعور بالوجه الدهني.

تم تصميم هذا النوع من المناديل لتعزيز توازن رطوبة البشرة الطبيعية وتجريد الوجه من الشوائب ومكافحة الزيت الزائد.