

اجزای ویتامین‌های گروه B

■ چگونه این گروه از ویتامین‌ها می‌توانند به مشکلات آکنه کمک کنند؟

برای مبارزه با آکنه ویتامین‌های دیگری در بازار موجود است، اما ویتامین‌های گروه B بی‌نظیر هستند. از این رو، پرشش ما این است که «ویتامین‌های گروه B چگونه می‌توانند به از بین بردن آکنه کمک کنند؟» اجازه دهید توضیح دهیم. ویتامین‌های گروه B شامل ویتامین‌های متنوعی هستند که هم از لحاظ اسم و روش مصرف مانند هم هستند و با هم گردآوری می‌شوند. اغلب ویتامین B به صورت کمپلکس عرضه می‌شود به این دلیل که هر کدام از این ویتامین‌ها یک نوع فایده‌دهنده بدن دارند و همه برای بدن ضروری‌اند. در حقیقت، کسانی که بر این باورند که برای مبارزه با آکنه باید حتماً از مکمل‌های ویتامین‌های B کمپلکس استفاده کرد، باید بدانند که مصرف این ویتامین‌ها نه تنها به درمان آکنه کمک می‌کند بلکه به دلیل سایر تاثیرات مثبت آن بر بدن، سلامت شما را تضمین خواهد کرد. در واقع ویتامین‌های گروه B به دلیل استفاده‌های فراوان آن بیشتر شبیه یک «سوپر ویتامین» عمل می‌کنند.

از آنجایی که هر یک از اجزای ویتامین B به روش‌های مختلفی در درمان آکنه همکاری دارند، در این مقاله هر کدام از ویتامین‌های مختلف گروه B را که به شفاف و سالم نگهداشتن پوست کمک می‌کند به طور مجزا بررسی خواهیم کرد. در واقع بهترین جنبه ویتامین‌های گروه B این است که بسیار فراوان و تقریباً همیشه به‌طور هم‌زمان قابل دریافت هستند و علاوه بر درمان آکنه و زیبا و سالم نگهداشتن پوست، فواید بسیار دیگری برای بدن دارند.

اجزای ویتامین B

تیامین (ویتامین B۱): تیامین نوعی آنتی‌اکسیدان است و بدن و پوست را از سموم و رادیکال‌های آزاد رها می‌کند، بنابراین به شفافیت پوست و عدم وجود آکنه روی آن کمک می‌کند. همچنین گردش خون را افزایش داده و به سیستم گوارش نیز کمک می‌کند. ویتامین B۱ که اغلب به ویتامین B کمپلکس نسبت داده می‌شود، به سوخت و ساز چربی‌ها و پروتئین نیز



کمک می‌کنند. آنها آن‌طور که باید و شاید به عملکرد سیستم عصبی یاری رسانده و به کارکرد مناسب مغز نیز کمک می‌کنند.

رینوفلاوین (ویتامین B۲): ویتامین B2 در جگر، لبنیات و سبزیجاتی که به رنگ سبز تیره هستند و برخی از انواع غذاهای دریایی یافت می‌شود. ویتامین B2 به عنوان یک فعال کننده برای آنزیم‌ها یا کوازنیم برای کار کردن با سایر ویتامین‌های B به کار می‌رود. این ویتامین شکل‌گیری سلول سالم قرمز خون را افزایش می‌دهد، از سیستم عصبی، تنفس، تولید آنتی بادی و رشد طبیعی انسان محافظت می‌کند. همچنین پوست، ناخن‌ها و رشد موها را سلامت نگه داشته و به منظم کردن فعالیت غده تیروئید کمک می‌کند (یک تیروئید سالم برای داشتن وزن مناسب، در کنار سایر موارد بسیار لازم و ضروری است). برخی افراد نیز از رینوفلاوین برای عارضه‌های مربوط به چشم مانند پیر چشمی، آب مروارید و آب سیاه استفاده می‌کنند.

نیاسینامید (ویتامین B۳): نیاسینامید برای سلامت پوست لازم بوده و به افزایش گردش خون کمک و از شکل‌گیری و انتشار آکنه جلوگیری می‌کند. همچنین کمک می‌کند تا سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها در بدن طبقه‌بندی شود. نیاسینامید برای درمان دیابت و دو عارضه پوستی به نام‌های همفیگوبید تاولی و گراناوِلوم حلقوی استفاده می‌شود.

پانتوتینیک اسید (ویتامین B۵): پانتوتینیک اسید به کاهش استرس بسیار کمک می‌کند. استرس سبب بروز ناگهانی آکنه می‌شود و پانتوتینیک اسید می‌تواند آن را تحت کنترل درآورد. این ویتامین برای عملکرد صحیح غدد فوق کلیوی نیز ضروری است. پیروُدوکسین (ویتامین B6، ویتامین B6 است. عامل مشترک مورد نیاز برای سوخت و ساز پروتئین و آمینو اسید است و به متعادل نگهداشتن مایعات کمک می‌کند. این ویتامین در حفظ سلامت سلول‌های قرمز و سفید خون که بدن را سالم نگه می‌دارند نیز موثر است. ویتامین B6 برای ترکیب هموگلوبین لازم است (هموگلوبین بخش پروتئینی سلول‌های قرمز خون است که اکسیژن را به همه قسمت‌های بدن می‌رساند).

کوبالامین (ویتامین B۱۲): کسانی که گیاهخوارند حتماً لازم است برای حفظ بهتر سلامت خود از مکمل‌های ویتامین B12 مصرف کنند. زمانی که ویتامین B12 قورت داده می‌شود، در جگر و سایر بافت‌های بدن ذخیره می‌شود تا بعداً مصرف شود. این ویتامین وظیفه نگهداری از سلول‌ها به ویژه سلول‌های سیستم عصبی، مغز استخوان و تارهای عصبی روده‌ای را بر عهده دارد. ویتامین B12 در سوخت و ساز هوموئیسیتین بسیار اهمیت دارد (هوموئیسیتین آمینو اسیدی است که در داخل بدن تشکیل می‌شود، میزان هوموئیسیتین طبیعی برای حفظ سلامت قلبی-عروقی حایز اهمیت است.

تا حدود ۲۰ سال قبل، اکثر افرادی که برای درمان دردهای عضلانی اسکلتی به درمانگاه‌های فیزیوتراپی و ارتوپدی مراجعه می‌کردند، افراد بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بودند ولی امروزه این سن به ۳۰ سال کاهش پیدا کرده و پزشکان شاهد مراجعه بیمارانی با سنین ۳۰ تا ۵۰ سال با دردهای گردن، زانو، کمر و مفاصل به مراکز درمانی هستند. بیش از ۸۰درصد از افراد حداقل یک‌بار در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می‌کنند. همه این‌ها بازها باعث شده طب فیزیکی و توانبخشی مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرد. پیشرفت‌های فناوری و ورود وسایل جدید نیز به کمک این رشته آمده تا شاید کمی از دردها و مشکلات اسکلتی و عضلانی مردم بکاهد. اما با وجود همه این تفاسیر بسیاری از ما طب فیزیکی را تنها در قالب فیزیوتراپی و توانبخشی می‌شناسیم و کمتر از پیشرفت‌های این طب و تحولاتی که در این رشته به وجود آمده اطلاع داریم. دکتر محمدرضا امیدظهور متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، مدیر گروه بیومکانیکال مرکز علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران و رییس مرکز جامع توانبخشی امید در مورد این رشته توضیح می‌دهد.

■ **آقای دکتر، شما به عنوان متخصص طب فیزیکی چه تعریفی از این رشته دارید؟ به طور کلی طب فیزیکی چیست و چگونه به وجود آمد؟**

بهترین جمله‌ای که بیاتگر طب فیزیکی و توانبخشی است شاید جمله‌ای باشد که دکتر کروزن در هنگام تصویب این رشته در هیات بورد بیان کرد: «ما به سال‌های عمر افزوده‌ایم حال بگذارید عمر را به این سال‌ها ببفزاییم.» طب فیزیکی رشته‌ای است که از شیوه‌های مختلف مانند سرما و گرما برای درمان بیماری‌ها کمک می‌گیرد. درواقع این طب ترکیب روش‌های رایج درمانی با مالتیته‌های مختلف فیزیکی است و در رویکرد آن افزایش کیفیت زندگی و بهبود عملکرد فرد قرار دارد. در سال‌های بعد از جنگ جهانی دوم با افزایش آمار معلولان توانبخشی نیز به طب فیزیکی اضافه شد. در طب فیزیکی تلاش می‌شود سطح زندگی یک معلول با وجود نقص‌هایی که دارد بالا برده شود. این کار با استفاده حداکثری از آن میزان عصب و عضله‌ای که در عضو قطع‌شده یک بیمار مانده یا با ساخت یک اندام مصنوعی انجام می‌شود. طب فیزیکی و توانبخشی یک رویکرد چندرشته‌ای دارد و بسته به نوع بیماری، افراد دیگری مانند شنوایی‌سنج، کاردرمانگر، فیزیوتراپیست، گفتاردرمانگر و تکنیکال ارتوپد، متخصص طب فیزیکی را در این راه یاری می‌کنند. در واقع متخصص طب فیزیکی جایگاه یک رهبر ارکستر را دارد که سازهای مختلف را با هم هماهنگ می‌کند. شما تصور کنید مصرف دچار ارتروز زانو شده است، درمان‌های رایج برای او مصرف ضد التهاب‌ها و فیزیوتراپی است. اما طب فیزیکی کلی‌تر نگاه می‌کند. پرنترتی شدن زانو در آرتروز به قسمت‌های داخلی زانو فشار وارد می‌کند به همین دلیل ما تلاش می‌کنیم راستسای قرارگیری زانو را درست کنیم تا از این فشارها کاسته شود.

■ **آیا طب فیزیکی به پیشگیری هم توجه دارد یا تنها به درمان می‌پردازد؟**

در طب فیزیکی پیشگیری بحث مهمی است و جایگاه ویژه‌ای دارد. ساختمان بدن آسیب‌پذیر است و اگر در راستای مناسب به آن فشار وارد نشود یا قوس‌های طبیعی کم یا زیاد شود فشارها بیشتر می‌شود و عوارض

سوفیا ز. واسترل به یاد دارد که در سال چهارم ابتدایی همیشه بازوهایش را به بدنش می‌چسباند. او هرگز

دوست نداشت دستش را برای جواب دادن به سوال بالا ببرد. تعریق بیش از حد باعث می‌شد حلقه‌ای از عرق در زیر بغلش پدیدار شود- حتی وقتی که هوا گرم نبود. او تا زمانی که ۳۰ سالش نشده بود با دکتري در مورد اینکه بازوهایش همیشه از عرق خیس است صحبت نکرده بود. پزشک بعد از شنیدن مشکلات، با او در مورد «هایپر هیدروسیس» یا همان تعریق بیش از اندازه صحبت کرد و توضیح داد که این بیماری به عرق غریبال پیش‌بینی و بیش از مورد نیاز بدن گفته می‌شود.

سوفیا که اکنون ۳۶ ساله است می‌گوید: یک سری پیامدهای روانی هم وجود داشت که به سه همراه این بیماری امد. من نمی‌دانستم که این مشکل ممکن است برای افراد دیگری هم اتفاق بیفتد. در آن زمان که کلاس چهارم ابتدایی بودم، سعی می‌کردم خودم را از چشم دیگران مخفی کنم و با خودم می‌گفتم این چه مشکلی است که برای من پیش آمده و فرد دیگری مشکل مشابه من را ندارد؟

در این مطلب متخصصین پوست در مورد تعریف تعریق طبیعی صحبت می‌کنند و اینکه اگر بیش از اندازه عرق می‌کنید، چه کاری باید انجام دهید.

چرا عرق می‌کنیم؟

دکتر «وئیل سلیش» استادیار رشته پوست در دانشگاه تورنتو می‌گوید: تعریق باعث کنترل دمای بدن و میزان آب بدن می‌شود. ما همیشه تا حدی عرق می‌کنیم، اما در محیط‌های گرم، در طول ورزش یا در زمانی که تحت‌استرس جسمانی یا روانی هستیم، تعریق به میزان قابل توجهی بیشتر می‌شود.

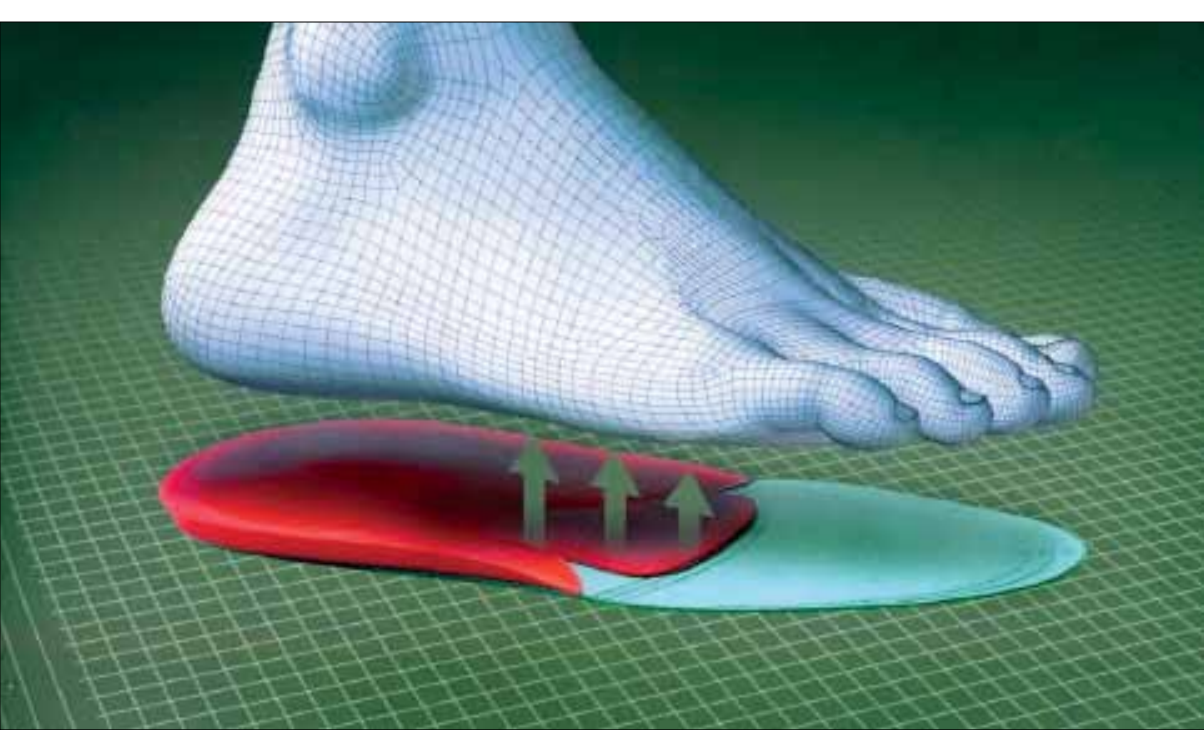
دکتر «دیوید پاریزر» استاد دانشگاه پوست دانشکده پزشکی ویرجینیای شرقی می‌گوید: ما بین دو تا چهار میلیون غدد عرقی در بدنمان داریم که بر روی پیشانی، صورت، زیر بغل و کف پا متمرکز شده‌اند. آنها عرق تولید می‌کنند و عرق از طریق منافذ پوستی دفع می‌شود تا بدن ما را از گرم شدن بیش از حد محافظت کند. با تبخیر شدن عرق، پوست ما خنک می‌شود.

چرا بعضی از ما بیش از دیگران عرق می‌کنیم؟

گفت‌وگو با دکتر محمدرضا امیدظهور متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

یک نمونه کفش را نمی‌توان برای همه به عنوان کفش طبی به کار برد

رضا حسینمردی



عکس: Corbis

اکتون اسکترهایی ساخته شده که با نور سفید یا لیزر کار می‌کنند. این اسکتر دور بیمار حرکت می‌کند و حجم بریس مورد نیاز را اندازه می‌گیرد. البته به دلیل اثرات جانبی که لیزر بر روی چشم دارد استفاده از اسکتر نور سفید ترجیح داده می‌شود.

■ **این فناوری‌های جدید چه کاربردی در زمینه ساخت اعضای مصنوعی برای افراد معلول و قطع عضو شده‌دارد؟**

مشکل مهم در ساخت پروتزه‌ها محل وصل شدن آن به بدن است که اگر درست تنظیم نشود فشار زیادی به آن قسمت وارد می‌کند. همان سیستم گچ گرفتن که در ساخت بریس به کار می‌رود در زمینه ساخت اندام مصنوعی این مطرح است. به طور مثال زمانی که پای یک فرد قطع می‌شود برای ساخت عضو پای او از گچ می‌گیرند و از آن قالب تهیه می‌کنند. اما اسکتر این قابلیت را دارد که با اسکن کردن نقاط پرفشار را شناسایی کند تا اندام بهتری ساخته شود. ضمن اینکه محل اتصال عضو به بدن نیز بهتر تنظیم می‌شود. البته باید به این موضوع هم اشاره کنم که در مرکز توانبخشی امید پس از ساخت اندام مصنوعی، کاردرمان‌ها به شخص طرز استفاده از این اندام را می‌آموزند. به طور مثال به فردی که پای مصنوعی دریافت می‌کند آموزش داده می‌شود چگونه روی سطح صاف، شیبدار و پله راه رود. ما همه این سطوح را در مرکز قرار دادیم و تلاش می‌کنیم از حداقل امکانات فرد استفاده کنیم تا او را به زندگی طبیعی بازگردانیم.

ارزیابی دقیق مشکلات اسکلتی کودکان و تشخیص و درمان به موقع آنها مهم‌ترین موضوع برای مااست اما در کنار این موضوع به والدین هم توجه ویژه‌ای داریم و تلاش می‌کنیم با تشخیص به موقع نارضاحتی‌های آنها از عوارض بعدی جلوگیری کنیم. ساخت اندام‌های مصنوعی با کمک اسکنر و ارزیابی و ساخت وسیله حرکت اصلاحی،

همچنین ساخت ارتزهای مختلف برای بیماران فلج اطفال قدیمی از دیگر اقدامات ما در این مرکز است. اقدام دیگر ما ساخت کفی، کفش و صندل‌های طبی برای افراد است. متأسفانه این روزها در فروشگاه‌ها و حتی داروخانه‌ها کفش‌هایی به عنوان کفش یا صندل طبی به فروش می‌رسد که اصلاً طبی نیستند و تنها کفش‌های راحتی هستند. کفش طبی برای هر فرد مانند عینک است. در واقع یک نمونه کفش را نمی‌توان برای همه به عنوان کفش طبی به کار برد. همان‌طور که عینک افراد مختلف با هم متفاوت است و کسی نمی‌تواند عینک دیگری را به چشم بزند، ما در مرکز جامع توانبخشی امید برای افرادی که مشکلات اسکلتی دارند، افرادی که بیماری دیابت دارند و در معرض خطر زخم یا هستند، خام‌های باردار و همچنین ورزشکاران کفش یا کفی‌های طبی می‌سازیم تا از دردها و مشکلات مزمنی که ممکن است به آن دچار شوند جلوگیری شود.

■ **این اقدامات چه تأثیری در کاهش هزینه‌های درمان دارد؟**

اگر ما به پیشگیری بیشتر از درمان توجه کنیم مطمئناً می‌توانیم تا حدود زیادی از هزینه‌های سریار درمان بکاهیم، به‌ویژه این موضوع زمانی خود را بیشتر نشان می‌دهد که می‌بینیم درصد بیماری‌های اسکلتی عضلانی یا زکارافتادگی در کشور ما بالاتر از سایر کشورهاست. البته باید به این مساله هم توجه داشت که اقدامات پیشگیرانه لزوماً مانع از بروز آسیب‌ها و عوارض بعدی نمی‌شود. یعنی افرادی هم هستند که با وجود همه اقدامات پیشگیرانه باز هم دچار کمردرد یا دیسک کمز مشکلات دیگر می‌شوند اما درصد بروز آسیب در این افراد کمتر است و همچنین باعث کاهش میزان جراحی‌ها می‌شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت www.omidclinic.ir مراجعه کنید.

■ **آقای دکتر، برای تشخیص «هایپر هیدروسیس» لازم نیست**

کمیت تعریق را اندازه بگیریم، کافی است بفهمیم تعریق بیش از اندازه، کیفیت زندگی بیمار را تا چه حد تحت تأثیر قرار داده است.

ممکن است دو نفر، یکی دو برابر حد طبیعی و دیگری هشت برابر حد طبیعی عرق کند، ولی هر دوی آنها مبتلا به «هایپر هیدروسیس» باشند. اگر بیش از حد به عرق کردن خود و راه‌های مقابله با آن فکر می‌کنید، به احتمال زیاد تعرق شما از حالت عادی بیشتر است، برای مثال فردی که همیشه لباس تیره می‌پوشد و سه پیراهن یک شکل همراه خود به محل کارش می‌برد تا با تعویض آنها تعریق بیش از اندازه‌اش را مخفی کند. بعضی از افراد حتی از حوله‌های کوچک و گاهی هم از نوار بهداشتی کوچک برای مخفی کردن عرق زیر بغلشان استفاده می‌کنند. آنها ممکن است یک شی مرطوب کنار دست خود بگذارند و به بهانه خیس بودن دست‌شان با همکاران‌شان دست دهند!ا

چگونه از شر تعریق زیاد خلاص شویم؟

راه‌های زیادی برای درمان «هایپر هیدروسیس» وجود دارد. متخصصان پوست درمان را با تجویز ضدعرق‌ها شروع می‌کنند. اگر این نسخه جواب نداد، پزشکان از درمان به وسیله امواج کوتاه الکتریکی روی مناطقی که غدد عرقی وجود دارد، استفاده می‌کنند. روش دیگر تزریق سم بوتولیسم «بوتاکس» است، هر دوی این موارد باعث بلوکه شدن سیگنال‌های غدد عرقی می‌شود که عملکردشان تولید عرق است. زمان تکرار این درمان وقتی است که تعرق زیاد مجدداً شروع شود. اگر این درمان‌ها عمل نکنند، داروهایی وجود دارند که می‌توانند عملکرد غدد عرقی را مختل کنند، اما باید در نظر بگیرید که این داروها عوارض جانبی شدیدی دارند. جراحی برای برداشتن غدد عرق یا قطع اعصاب غدد، آخرین راه‌های علاج محسوب می‌شوند.

به عنوان مثال خانم جوانی بود که تعریق زیاد در ناحیه زیر بغل نداشت، ولی از تعریق زیاد کف دست و پایش رنج می‌برد، برای درمان تعریق زیاد کف دست این خانم از بوتاکس و برای کف پایش از امواج کوتاه الکتریکی استفاده شد.

آقایان هم به اندازه خانم‌ها باید مراقب پوست‌شان باشند

■ تولیدکنندگان محصولات آرایشی و بهداشتی معمولاً مردان را نادیده می‌گیرند و انگار فقط در تعقیب خانم‌ها هستند.

در دهه‌های گذشته، روش‌های زیبایی، لوازم و فنون آرایشی و… تنها مخصوص دختران و خانم‌ها تعریف شده بودند. اما در جهان امروز نوعی تغییر در این موضوع به چشم می‌آید و تفاوت را می‌توان حس کرد.

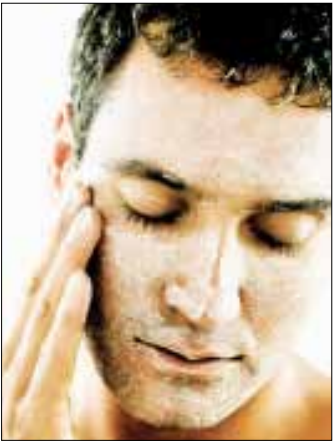
ابرو برداشتن، درمان‌های زیبایی برای صورت، ماساژها، مانیکور، پدیکور، رفع موهای زائد و رنگ کردن موها که تنها برای خانم‌ها محبوب‌کننده هستند، اکنون در فهرست کارهای زیبایی آقایان نیز به آنها اشاره می‌شود.

آقایان هم در سال‌های اخیر علاقه زیادی به مراقبت بهتر از پوست‌شان نشان داده‌اند. تشریفات ساده روزانه بهداشتی و آرایشی مانند شست‌وشو و مرطوب کردن، کلیدی برای پوستی زیبا و سالم است. این روزها محصولات مراقبت‌های پوستی آقایان که شامل کرم‌های مرطوب‌کننده، پاک‌کننده‌ها، شست‌وشو دهنده‌های صورت و بدن، اسکراب‌ها، لایه‌بردارها و کرم‌های شب طراوت‌دهنده پوست هستند، دارای تنوع ترکیبات زیادی مانند نمک دریایی، نارگیل و آلئوهورا هستند

پوست مردها ۲۰درصد ضخیم‌تر از پوست زن‌هاست زیرا دارای مقادیر بیشتری از کلاژن و الاستین است. این غدد چربی فعال، پوست را بسیار چرب‌تر می‌کند. در این میان نوع پوست شما زیاد فرقی ندارد، شما باید هر روز پوست خود را تمیز کنید. پاک‌کننده‌های عمیق منافذ پوست را تمیز کرده، پوست را سالم نگه می‌دارد و در نتیجه ظاهر شما را زیبا می‌سازد. درست مانند پوست خانم‌ها، پوست آقایان نیز دچار بی‌آبی، آفتاب سوختگی، تاثیرات ناشی از تغییرات محیطی مانند آلودگی هوا و سرد یا گرم شدن هوا می‌شود. نظافت ابتدایی، حفاظت و مرطوب کردن پوست پس از اصلاح با تیغ، روشی موثر برای مراقبت از پوست هستند.

- شست‌وشوی روزانه پوست صورت منافذ پوست را باز کرده و مانع بسیاری از نارضاحتی‌های پوستی مانند جوش، آکنه، موهای زیر پوستی و سایر بیماری‌ها خواهد شد.

- هر روز اصلاح کردن صورت، پوست‌تان را مستعد بی‌آبی می‌کند. از کرم‌ها و فوم‌های مخصوص اصلاح استفاده کنید که برای هر نوع



پوستی محصول خاصی طراحی کرده‌اند. - در صورتی که پوست شما پس از اصلاح دچار بریدگی، جوش یا هر چیز دیگری می‌شود، حتماً پس از اصلاح از مرطوب‌کننده یا لوسیون استفاده کنید و می‌توانید این کار را هم نیم ساعت بعد تکرار کنید.

-کرم‌های ضد آفتاب تنها برای خانم‌ها نیستند. پوست آقایان نیز باید در برابر آفتاب محافظت شوند. ضد آفتاب یا مرطوب‌کننده‌هایی با SPF 10 یا بالاتر را خریداری کنید.

- پیش از اصلاح صورت خود را بخور دهید. این عمل فولیکول‌های مو را باز می‌کند و پس از آن برای بسته شدن منافذ پوست، با آب سرد صورت خود را بشوئید. یکی از بهترین مرطوب‌کننده‌ها بعد از اصلاح، آلئوهورا است.

- استفاده صحیح از روغن‌ها برای پوست‌های چرب و آکنه‌دار می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشند. روغن‌های ضروری مانند اسطوخودوس، مریم گلی، نعناع و درخت چای ضدعفونی‌کننده‌هایی طبیعی، موثر و مفید برای درمان پوست هستند. - رژیم غذایی متعادل داشته باشید و ورزش کنید. مصرف میوه و سبزیجات تازه را بیشتر کرده و از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزید. ورزش کردن منافذ پوست را تمیز کرده و سوخت‌وساز و تعریق بدن را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا سموم داخل بدن‌تان پاکسازی شود.

- هر روز برای آبرسانی به پوست خود مقادیر فراوانی مایعات بنوشید. اگر در مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و نوشابه‌ها زیاده‌روی کردید، سعی کنید آب زیادی بنوشید تا از کم شدن آب بدن‌تان جلوگیری کنید.

نکته مهم آخر اینکه در کل باید گفت روش‌های مراقبت از پوست آقایان و خانم‌ها یکسان است. سعی کنید هر روز چند مرتبه پوست خود را شسته و برای داشتن ظاهری زیبا و سلامت آن را همیشه مرطوب نگه دارید.