



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

العناية بالبشرة

Skin Care



ماهي خصائص إختيار مرطب البشرة الدهنية؟

يجب على الأفراد ذوي البشرة الدهنية المعرضة لحب الشباب استخدام مرطب يحتوي على هذه الخصائص:

✚ اختيار المرطب ذو الأساس المائي (الخالي من الزيوت).

✚ غير ساد للمسام.

✚ مرطب خفيف القوام.



ماهي الإرشادات للعناية بالبشرة الدهنية؟

١. غسل الوجه كل صباح ومساءً وبعد التمرين: محاولة تجنب فرك البشرة عند غسلها و إزالة مستحضرات التجميل لأنه قد يؤدي إلى تهيج البشرة و تفاقم الحالة.
٢. اختيار منتجات العناية بالبشرة الخالية من الزيوت والتي لا تسبب انسداد المسام: مستحضرات التجميل وغسول الوجه والمرطبات التي تحمل علامة خالية من الزيوت مصممة بحيث لا تسد المسام أو تؤدي إلى ظهور حب الشباب.
٣. استخدام منظفات رغوية ذو قوام لطيف على البشرة: قد يؤدي استخدام غسول وجه قوي إلى تهيج البشرة وزيادة إنتاج زيوت البشرة عوضًا عن تجفيفها.
٤. تجنب غسول الوجه الذي يحتوي على الزيوت أو الكحول لأنه قد يؤدي الى تفاقم الحالة.



ماهي الإرشادات للعناية بالبشرة الدهنية؟

0. المحافظة على ترطيب البشرة يومياً: يعد وضع المرطب أمراً مهمًا للغاية لجميع أنواع البشرة للحفاظ على رطوبتها و حمايتها. يفضل تجنب أي منتجات تحتوي على عطور أو زيوت.
6. وضع واقي الشمس عند الخروج: يحمي واقي الشمس البشرة من بقع الشمس العمرية، التجاعيد، و سرطان الجلد. بالنسبة لأولئك المعرضين لحب الشباب يفضل اختيار واقي شمس يحتوي على ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك. يفضل استخدام واقي بمعامل حماية من الشمس يبلغ ٣٠ أو أكثر.
٧. اختيار مستحضرات التجميل الخالية من الزيوت ذو الأساس المائي.



ما العادات الخاطئة للتعامل مع البشرة الدهنية؟

العناية المكثفة و غسل الوجه المتكرر الذي قد يعرض البشرة لتهيج و ظهور حب الشباب.

تجفيف البشرة عن طريق زيادة منتجات العناية اليومية، مثل

المنتجات القابضة للمسام، علاجات حب الشباب، و

المقشرات التي تحتوي على الكحول مما يؤدي الى تفاقم

الحالة. لذلك، من المهم اتباع خطة طبيب الجلدية للحصول

على بشرة صحية و منع تهيج البشرة وظهور حب الشباب.

عدم استخدام مرطب للبشرة الدهنية: و ذلك غير صحيح،

هي تحتاج الى ترطيب لأن جعل البشرة الدهنية رطبة

سيوازن من إنتاجها للدهون بالتالي تصبح أقل دهنية. و

عند عدم ترطيب البشرة الدهنية هذا يحفز البشرة لتعويض

ذلك عن طريق إفراز زيادة من الدهون.



ما العادات الخاطئة للتعامل مع البشرة الدهنية؟

✚ جعل وسائل التواصل الاجتماعي مصدر لمعرفة روتين

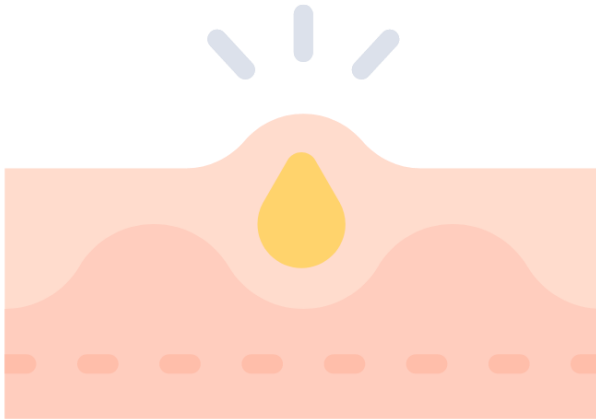
العناية المناسب: هذا غير صحيح وقد يؤدي هذا الأمر إلى

حدوث تأثير عكسي على البشرة، حيث أن الزيادة في عدد

المنتجات المستخدمة قد يرهق البشرة. في حال عدم وجود

أي أمراض جلدية، ينصح باستخدام فقط ٣ منتجات ويشمل

ذلك، غسول، مرطب، وواقى الشمس.



ماهو روتين العناية بالبشرة الدهنية؟

روتين العناية الصباحي:

- غسول رغوي لطيف لإزالة الشوائب و الدهن الزائد دون التأثير على الحاجز الطبيعي للجلد لابد ان يحتوي على مقشرات مثل حمض الساليسيليك.
- مرطب قوامه مائي (كريم خالي من الدهون)
- وضع واقي الشمس لحماية البشرة من أضرار أشعة الشمس بقوام مائي مناسب للبشرة الدهنية.
- استخدام فرش نظيفة لمساحيق التجميل الخالية من الدهون

روتين العناية الليلي:

- مزيل مكياج بقوام مائي خالي من الدهون.
- الغسول.
- علاجات حب الشباب الموضعية.





ملاحظات:





ملاحظات:



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم
الجلدية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم الجلدية
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-560



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University