دليل
المواد الفعالة

دليل مبسط لأهم المواد الفعالة
في العناية بالبشرة



@drhebasadek

قبل ما نبدأ

ثلاث قواعد تخلي اختيارك أبسط

ابدئي من المشكلة

اختيار المادة الفعالة يبدأ من احتياج بشرتك، مش من المنتج الأكثر انتشارا. نفس المادة ممكن تكون ممتازة لواحدة ومزعجة لواحدة تانية.

مادة واحدة جديدة كل مرة

لما تدخلي أكتر من مادة جديدة مع بعض، بيبقى صعب تعرفي مين اللي نفع ومين اللي سبب التهيج.

ثبتي الأساس

غسول لطيف، مرطب مناسب، وواقي شمس. المواد الفعالة تكمل الروتين، لكنها مش بديل عن أساسياته.

الهدف

نفهم وظيفة كل مادة ونختار الأنسب، بدل ما نجمع منتجات كتير من غير خطة واضحة.

أختار إيه حسب المشكلة؟

ابدئي من احتياج بشرتك

رؤوس سوداء ودهون ساليسيليك أسيد	**BHA**
حبوب حمراء وملتهبة بنزويل بيروكسيد	**BPO**
حبوب وآثار واحمرار أزيليك أسيد	**AZA**
دهون ودعم الحاجز نياسيناميد	**B3**
ملمس وبقع سطحية أحماض ألفا هيدروكسي	**AHA**
حبوب وملمس وخطوط ريتينويد مناسب	**RET**

ملاحظة مهمة

الحبوب العميقة أو المؤلمة، الندبات، أو الحالة اللي مش واضحة بالنسبة لك محتاجة تقييم متخصص أكتر من مجرد اختيار مادة فعالة.

ساليسيليك أسيد

للدهون والرؤوس السوداء وانسداد المسام

BHA

بيعمل إيه؟

مادة مقشرة تقدر تدخل المسام الدهنية وتساعد تقلل تراكم الدهون والخلايا الميتة، فيكون مفيدة للرؤوس السوداء والبيضاء وبعض حالات الحبوب.

يناسب مين؟

البشرة الدهنية والمختلطة والمسام اللي بتتسد بسهولة. البشرة الحساسة ممكن تحتاج تكرار أقل.

أبدأ إزاي؟

ابدئي مرات قليلة في الأسبوع بدل الاستخدام اليومي من أول يوم، وراقبي الجفاف أو الشد.

خلي بالك

زيادة التقشير مش معناها نتيجة أسرع. لو ظهر حرقان أو تقشير واضح، قللي الاستخدام وركزي على الترطيب.

بنزويل بيروكسيد

للحب الملتهب

BPO

بيعمل إيه؟

بيساعد يقلل البكتيريا المرتبطة بحب الشباب ويقلل الالتهاب، لذلك يفيد خصوصا مع الحبوب الحمراء والملتهبة.

البداية الأهدى

استخدمي كمية صغيرة وتركيز مناسب للحالة، مع مرطب جيد. بعض الناس تستفيد من الاستخدام المتقطع في البداية.

معلومة عملية

ممكن يسبب جفاف وتهيج، وكمان يبهت لون الأقمشة والمناشف؛ خلي بالك من الملابس والمفروشات.

لو الحبوب شديدة

الحبوب العميقة أو المؤلمة أو اللي بتسبب ندبات ممكن تحتاج علاج أكتر من منتج موضعي واحد.

أزيليك أسيد

مادة عملية لأكتر من مشكلة

AZA

بيساعد في إيه؟

الحبوب والاحمرار وبعض التصبغات وآثار الحبوب، وده بيخليه عملي لما عندك أكتر من مشكلة في نفس الوقت.

مميزاته

غالبا ألطف من بعض المواد القوية، لكن ممكن يعمل لسع أو حكة بسيطة في البداية عند بعض البشرات.

أبدأ إزاي؟

كمية صغيرة وتكرار تدريجي. لو بشرتك حساسة جدا، ثبتي المرطب وباقي الروتين الأول.

لآثار الحبوب

النتيجة على التصبغات محتاجة وقت، وواقي الشمس جزء أساسي من أي خطة للبقع.

نياسيناميد

دعم لطيف نسبيا للروتين

B3

بيعمل إيه؟

يدعم حاجز البشرة، يساعد في تنظيم مظهر الدهون عند بعض الناس، وقد يحسن الاحمرار والمظهر العام للبشرة.

مين ممكن يستفيد؟

البشرة الدهنية والمختلطة أو اللي محتاجة دعم للحاجز. مش لازم أعلى تركيز عشان تستفيدي.

غلط شائع

التركيز الأعلى مش دايما أحسن. بعض البشرات بتتهيج من تركيزات عالية رغم إن المادة نفسها معروفة إنها لطيفة.

مكانه في الروتين

ممكن يكون اختيار داعم بجانب مواد أخرى، لكن مش علاج منفرد لكل مشاكل الحبوب أو التصبغات.

الريتينويدز

مفيدة لكن محتاجة بداية ذكية

RET

بتفيد في إيه؟

حسب النوع، ممكن تساعد في حب الشباب وانسداد المسام وتحسين الملمس والخطوط والتصبغات مع الوقت. الأدابالين مثلا معروف باستخدامه لحب الشباب.

البداية

ابدئي بكمية صغيرة وتكرار قليل، على بشرة جافة، مع مرطب مناسب. الزيادة السريعة ممكن تسبب جفاف وتقشير وتهيج.

الصبر مهم

النتائج مش فورية. بعض المواد من المجموعة تحتاج أسابيع وشهور، والاستمرارية أهم من الاستخدام القاسي.

تنبيه مهم

الريتينويدز الموضعية تتجنب أثناء الحمل. لو في حمل أو تخطيط للحمل، اسألي الطبيب أو الصيدلي عن البدائل المناسبة.

فيتامين سي

مضاد أكسدة مش حل لكل حاجة

C

ليه بنستخدمه؟

كمضاد أكسدة، وقد يساعد مع بهتان البشرة وبعض التصبغات ودعم الحماية من العوامل البيئية بجانب واقي الشمس.

مش كل الأنواع واحدة

منتجات فيتامين سي تختلف في الشكل والتركيز والثبات. المنتج المناسب أهم من مطاردة أعلى نسبة.

لو بشرتك حساسة

ابدئي بتكرار أقل وراقبي اللسع والاحمرار. مش لازم تحطيه في نفس الروتين مع كل المواد القوية.

افتكري

فيتامين سي مش بديل عن واقي الشمس، وواقي الشمس يفضل الأساس في خطة التصبغات والوقاية.

أحماض ألفا هيدروكسي

للملمس والبقع السطحية

AHA

أمثلة

الجليكوليك أسيد واللاكتيك أسيد من أشهر أمثلة أحماض ألفا هيدروكسي. بتشتغل بشكل أساسي على سطح البشرة.

ممكن تفيد في

الملمس الخشن والبهتان وبعض التصبغات السطحية. اللاكتيك أسيد قد يكون ألطف عند بعض البشرات.

أهم غلطة

جمع أكتر من مقشر في نفس الوقت أو التقشير اليومي رغم وجود تهيج. الحاجز المتعب مش محتاج تقشير أكتر.

واقي الشمس

مع أي خطة تقشير، الحماية من الشمس مهمة جدا لتقليل التهيج ومنع زيادة التصبغات.

مواد دعم حاجز البشرة

مش كل مادة مفيدة لازم تكون قوية

السيراميدات

CER

تدعم حاجز البشرة وتقلل فقدان الماء.

البانثينول

PAN

مهدئ ومرطب ومفيد مع الروتين المسبب للجفاف.

الهيالورونيك أسيد

HA

مرطب جاذب للماء يساعد على ترطيب سطح البشرة.

الخلاصة

أحيانا أفضل إضافة للروتين مش مادة أقوى؛ ممكن تكون مرطب أحسن وحاجز بشرة أهدى.

ينفع أخلط المواد مع بعض؟

الفكرة مش المنع؛ الفكرة نقلل التهيج

قاعدة سهلة

لو أنت مبتدئة أو بشرتك حساسة، خلي المواد القوية في أوقات أو أيام مختلفة بدل ما تجمعيها في روتين واحد.

ريتينويد مع مقشرات قوية

ابدئي منفصلين لتقليل فرصة التهيج.

بنزويل بيروكسيد مع مواد مهيجة

التدرج والفصل بينهم غالبا أسهل للبشرة.

نياسيناميد مع مرطب

تركيبة بسيطة وداعمة للحاجز.

أزيليك أسيد مع روتين بسيط

ممكن يكون سهل نسبيا مع التدرج.

إزاي أدخل مادة جديدة؟

أربع خطوات واضحة

ثبتي الأساس

خلي الغسول والمرطب وواقي الشمس ثابتين.

مادة واحدة

متدخليش مادتين جديدتين في نفس الأسبوع.

ابدئي قليل

استخدام مرات قليلة ثم زودي حسب التحمل.

راقبي بشرتك

الجفاف البسيط ممكن يحصل، لكن الحرقان والالتهاب مش هدف.

نصيحة

اختبار كمية صغيرة على منطقة محدودة مفيد لو بشرتك شديدة الحساسية أو المنتج جديد تماما عليك.

علامات إن بشرتك اتضايقت

مش كل لسع أو تقشير علامة كويسة

حرقان قوي أو مستمر.

احمرار واضح ومزعج.

تقشير شديد مع ألم أو شد.

حكة أو تورم.

البشرة بقت بتوجع حتى مع المرطب أو الماء.

لو حصل تهيج

وقفي أو قللي المادة المهيجة، ارجعي لروتين بسيط ولطيف، وركزي على الترطيب وواقي الشمس. لو التهيج شديد أو مستمر، راجعي طبيب.

مهم

الهدف من المادة الفعالة تحسين البشرة مع الوقت، مش إثبات إنك تقدري تستحملي أقوى روتين.

الحمل والبشرة الحساسة

اختيارات محتاجة حذر أكتر

في الحمل أو التخطيط للحمل

تجنبي الريتينويدز الموضعية. وبالنسبة لباقي المواد والعلاجات، الأفضل مراجعة الطبيب أو الصيدلي حسب حالتك والمنتج المستخدم.

لو بشرتك شديدة الحساسية

اختاري أقل عدد ممكن من المواد، ابدئي بتكرار منخفض، وركزي على حاجز البشرة بدل مطاردة نتائج سريعة.

لو عندك أكزيما أو روزاسيا

المواد المقشرة والقوية ممكن تحتاج اختيار أدق وتدرج أكبر. وجود حالة جلدية معروفة يستحق خطة مناسبة بدل التجربة العشوائية.

قاعدة عامة

لو في دواء جلدي موصوف لك، اسألي قبل إضافة مواد فعالة جديدة عشان الروتين ما يبقاش مهيج أو متعارض.

قائمة سريعة

قبل ما تشتري المادة الفعالة اللي بعد كده

- [ ] حددت المشكلة اللي عايزة أعالجها
- [ ] روتيني الأساسي ثابت
- [ ] اخترت مادة واحدة جديدة
- [ ] هبدأ بالتدريج مش يوميا من أول مرة
- [ ] عندي مرطب مناسب
- [ ] واقي الشمس جزء ثابت من روتيني
- [ ] مش بجمع مقشرات ومواد قوية عشوائي
- [ ] لو بشرتي اتأذت هوقف وأراجع الخطة

مش محتاجة مواد أكتر

محتاجة تختاري الأنسب لبشرتك

لو محتارة بين المواد أو مش عارفة تبدأي بإيه حسب نوع بشرتك ومشكلتها، تقدري تحجزي استشارتك معايا ونرتب روتينك خطوة بخطوة.

@drhebasadek