زندگی در زندگی

فریب نخورید؛ یک شبه زیبا نمی شوید

فاطمه نقی زاده

این روزها زنان و دختران جوان به صورت مکرر و دائمی از مواد آرایشی استفاده می کنند. مواد آرایشی توسط کارخانه هایی ساخته می شود که در تبلیغات خود ادعا دارند ساخته هایشان باعث زیبایی و سلامت بیشتر می شوند. این تصویری است که سازندگان ارائه می دهند ولی این مصرف کننده است که باید تصمیم بگیرد آیا این مواد آرایشی واقعاً زیبایی و جاودانگی به همراه دارد؟ امروزه مصرف کنندگان مصر هستند تا مواد اولیه ساخته شده مواد آرایشی را بدانند. دکتر عفت السادات فریود - دکترای داروسازی از دانشگاه علوم پزشکی تبریز و استادیار دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران - در گفت وگویی به این مبحث نکاتی را در این زمینه روشن می کند.

از چه زمانی بشر به سوی مواد آرایشی و استفاده از آن گرایش پیدا کرد؟

از بدو تمدن بشری لوازم آرایشی و بهداشتی همواره توسط زنان برای بالابردن جذابیت و آراستگی مورد استفاده قرار گرفته است. قدمت استفاده از مواد آرایشی خصوصاً انواع سایه های چشم به پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد. استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی به اشکال جدید در اروپا اززمان جنگ های صلیبی آغاز شد. جالینوس دانشمند یونانی در حدود ۱۵۰ سال قبل از میلاد مسیح « کلد کرم» را ساخت که هنوزپس از گذشت قرن ها با کمی تغییرات به عنوان کرم آرایشی و پایه کرم های دارویی مورد استفاده قرار می گیرد.

مواد آرایشی از چه چیزهایی ساخته می شوند؟

مواد مصرفی در فرآورده های آرایشی به چند دسته تقسیم می شوند: دسته ای از عصاره های گیاهی و روغن ها که برخی اثرات دارویی آنها ثابت شده است و البته اثر بسیاری از آنها ثابت نشده است و تنها بر پایه ملاحظات تجربی و ادعاها مصرف می شوند. دسته دیگر مواد معدنی خصوصاً سیلیس، روی، سلنیوم و املاح آلومینیوم که مورد مصرف قرار می گیرند و دسته سوم محصولاتی است که از بافت های گیاهی و حیوانی استخراج می شوند، محصولات گرفته شده از ماهی، صدف، حشرات، محصولاتی که از جداکردن بخش هایی از پوست، مو یا ناخن به دست می آید و یا از اجزای انسانی استفاده می شود از این گروهند. بخش بعدی محصولات خالص است این مواد خالص شده از بافت های گیاهی و حیوانی هستند که برخی سابقه مصرف طولانی تر دارند مانند پروتئین ها وویتامین ها و برخی به تازگی جداسازی و ارائه شده اند و مانند کلاژن، DNA، الاستین و ملانین. دسته بعدی محصولات طبیعی با مصنوعی تغییر یافته ای هستند که جهت بالابردن کارایی محصولات افزوده می شود.

در هنگام خرید مواد آرایشی چه نکاتی را باید در نظر داشت؟

در انتخاب یک فرآورده آرایشی مسائلی از قبیل: اولویت های زیبایی (داشتن آرایش سبک یا غلیظ)، نوع احساس مطلوب مورد نظر (مثل نوع عطر)، نوع پوست فرد مصرف کننده (خشک، چرب، معمولی)، شرایط آب وهوایی و محیطی (مثل دما و رطوبت محیط زندگی)، رنگ پوست (سفید، گندمگون و سیاه و ...)، محل مصرف فرآورده در روی بدن (دست، صورت، بدن و ...)، شغل (استفاده از حلالها، آلودگی و ...)، سن (جوانی، میانسالی و پیری) اهمیت دارند و انتخاب باید براساس موارد بالا انجام گیرد.

چرا روی مواد آرایشی تاریخ انقضا نوشته نمی شود؟

طبق قوانین اداره دارو و غذا (FDA) در آمریکا بر مبنای تعریفی که برای فرآورده های آرایشی و بهداشتی شده نوشتن تاریخ انقضا روی بسته بندی ضرورتی ندارد درحالی که اتحادیه اروپا برای محصولاتی که دارای عمر قفسه ای کمتر از ۳۰ ماه هستند نوشتن تاریخ انقضا خصوصاً با عبارت Best used before the end of (بهتر است قبل از تاریخ...) را ضروری دانسته و برای باقی فرآورده ها الزامی ندارد.

در مورد لوازم آرایشی و کشورهای سازنده آن توضیح بفرمایید؟

نهضت فرآورده های آرایشی و مراقبت شخصی در دنیای امروزی یک قطب بزرگ اقتصادی به شمار می رود. کافی است سری به فروشگاههای بزرگ زنجیره ای، داروخانه ها و فروشگاههای بزرگ و کوچک در سرتاسر دنیا زده شود تا مقدار و چرخش فروش این فرآورده ها را مشاهده کرد. جهان از نظر کشورهای سازنده محصولات آرایشی به سه بخش تقسیم می شود: آمریکا، اتحادیه اروپا وژاپن. این سه منطقه بزرگترین تولید کنندگان وصادر کنندگان فرآورده های آرایشی وبهداشتی هستند. در هر سه منطقه تعریف خاصی برای فرآورده های آرایشی وبهداشتی وجود دارد. قوانین، مقررات، کنترل، ثبت، مواد اولیه مجاز در هر منطقه خاص آنجا است. در اتحادیه اروپا بزرگترین سازنده فرانسه بوده است. اعتبار جهانی هر یک از کارخانجات موجود به مؤسسه تحقیقات، بررسی ایمنی، بررسی حساسیت، بررسی کاربرد، انتخاب نوع بسته بندی، ظاهر، رنگ، عطر مطابق باسلیقه مصرف کنندگان ودر نهایت بازاریابی آنها است. متأسفانه دراکثر موارد مصرف کننده اطلاعات بسیار کمی درمورد مصرف، انتخاب وارزیابی این سری محصولات دارد و در بیشتر مواقع تصمیم برای خرید، برمبنای ادعای فروشنده وشکل ظاهری بسته بندی و یا توصیه دوستان صورت می گیرد.

کشور ایران از لحاظ تولید مواد آرایشی و بهداشتی چگونه است وآیا ایران در این زمینه پیشرفتهایی داشته است؟

صنعت ساخت فرآورده های آرایشی وبهداشتی در قبل از انقلاب نظیر صنایع دارویی یک صنعت وابسته بود. در سالهای پس از انقلاب متأسفانه اهمیتی به ساخت این فرآورده ها به صورت اصولی داده نشده واین اصل فراموش گردید که بشراز روزنخست تولد تا آخرین لحظه زندگی خود نیاز به استفاده از فرآورده های بهداشتی به طور روزمره دارد. صابون، خمیردندان، شامپو، ضدآفتاب، مرطوب کننده و ... فرآورده هایی هستند که ماروزانه ناگزیر از مصرف آنها هستیم و نباید به پوست و موی ما آسیبی برسند. صنعت ساخت و فرمولاسیون اکنون سالهاست که پی به اهمیت کیفیت محصولات خود برده و در این جهت کوشش نموده است. ورود بی رویه فرآورده های آرایشی وبهداشتی از کشورهای خارجی مزایا و معایب خاص خود را به همراه آورده است. مزیت آن توسعه عرصه رقابت وتلاش درجهت بالابردن کیفیت محصول داخلی بوده لذا محققین داخلی تلاش نمودند که با به کارگیری تکنولوژی نوین و آمیزه آن با هنر محصولات داخلی را رونق بخشند و عیب بزرگ ورود فرآورده های خارجی نداشتن استانداردهای لازم در کشور برای مقایسه و ارزیابی و کنترل فرآورده های فوق است. اکنون در کشور محصولاتی به فروش می رسد که در کشورسازنده شناخته شده نیستند و استانداردهای کشور خود را ندارند.

> در کشورهای اروپایی و آمریکایی فرآورده های آرایشی بیشتر جنبه مراقبتی از پوست را دارد و بیشتر از تقویت کننده ها، مرطوب کننده ها و جلوگیری کننده ها از ریزش مو استفاده می شود

محصولات زیادی در کشورهای همجوار و یا در داخل با نام های معتبر تقلب می شوند واز این نظر آشفته بازاری فراهم شده است. بجاست درهمین جا یادآور شد که ایمنی وسلامتی محصول آرایشی و بهداشتی در درجه اول اهمیت قرارداردو علت آن مصرف روزانه ما بوده است. اگر یک محصول آرایشی وبهداشتی کوچکترین آسیبی به سلامتی انسان وارد سازد تمام آن محصولات باید جمع آوری وسازنده تحت پیگرد قانونی قرارگیرد. توصیه دوستانه وتخصصی اینجانب این است که به جای استفاده ازمحصولات خارجی که به سلامتی، کیفیت، اعتبار و شرایط نگهداری آن اعتمادی نیست از فرآورده های داخلی که توسط آزمایشگاههای کنترل و دیگر بخش های وزارت بهداشت بررسی و ارزیابی می گردند استفاده شود.

آیا مواد آرایشی از بقایای جنینی مانند جفت ساخته می شود و اگر اینگونه است آیا امکان انتقال بیماریهایی نظیر هپاتیت وایدز و... از طریق بقایای جنینی و جفت به وسیله مواد آرایشی به انسان وجود دارد؟

جفت لایه تغذیه کننده جنین در رحم می باشد که پس ازتولد دوربریخته می شود. بسیاری از کارخانجات از آن برای تهیه مواد آرایشی استفاده می کنند. البته استعمال آن ممنوع اعلام شده است ولی تولیدکنندگان فرآورده های آرایشی ادعادارند که موادموجود درجفت باعث رشد بافتی وبرطرف شدن چین و چروک می شود. درحالی که تحقیقات نشان می دهد این مواد هیچگونه اثر ضد چین و چروک ندارند و فقط اثر مرطوب کنندگی بالایی دارند. سازندگان مواد آرایشی ازجفت، با استفاده از الکل وسایر مواد پاک کننده سعی می کنند جفت را ازهرگونه آلودگی میکروبی پاک کنند ولی باید درنظرداشت این مواد همانقدر که میکروبها را می کشند اثر سمی روی سلولهای بدن هم دارند وازسویی امکان انتقال هپاتیت و ایدز نیز وجوددارد. به طور مثال از آلبومین و کلاژن گاوی در فرآورده های آرایشی استفاده می کنند. گاوهایی که جنون گاوی دارند امکان انتقال این بیماری را به انسان می دهند.

استفاده از مواد آرایشی تاچه حدی مجاز است؟

استفاده از مواد آرایشی سلیقه ای است ولی اگر کشورهای شرقی و غربی را با هم مقایسه کنیم می بینیم که درمناطق آسیایی مانند کشورهای عربی، ترکیه، ایران و هند بیشتر فرآورده های آرایشی رنگی استفاده می شود.

اما در کشورهای اروپایی و آمریکایی فرآورده های آرایشی بیشتر جنبه مراقبتی از پوست را دارد و بیشتر از تقویت کننده ها، مرطوب کننده ها و جلوگیری کننده ها از ریزش مو استفاده می شود.

آیا از کرم پودر و سفید کننده های آرایشی می توان به جای کرم ضدآفتاب استفاده کرد؟

کرم پودر و سفید کننده ها دارای ترکیبات معدنی مانند اکسیدروی و تیتانیوم هستند که منعکس کننده نور خورشید. بنابراین به عنوان ضدآفتاب باSPF پایین یعنی درحد ۱۰-SPF:۸ عمل می کنند ولی بهتر است ابتدا یک لایه ضدآفتاب باSPF که برای شرایط آب و هوایی لازم است مالیده شود و بعد از کرم پودر و سفید کننده ها استفاده شود.!

استفاده از کرم پودر و سفید کننده ها وریمل، خط چشم و... چه اثرات منفی روی پوست و چشم دارد؟

اگر در تهیه مواد آرایشی ماده اولیه مشکل داشته باشد فرآورده باعث ایجاد عوارض جانبی خواهدشد. مانند درماتیت پوستی، ریزش مژه ها، سوزش چشم و... بنابراین سلامتی وایمنی فرآورده های که استفاده می شود در درجه اول اهمیت قرار دارد. البته یک سری افراد نسبت به هر ترکیب واکنش تحریکی نشان می دهند مثلاً با استفاده از لاک ها با رنگ تیره دچار عفونت قارچی وزرد شدن ناخن ها می شوند. لذا این افراد در استفاده از محصولات آرایشی حتماً با متخصص پوست و زیبایی مشورت کنند.

آیا مصرف مواد آرایشی در فصل گرما که تعریق بیشتر است دارای اثرات منفی بیشتری نسبت به فصل سرما است یا بالعکس؟

در فصل تابستان به علت گرما و افزایش تعریق باید از فرآورده های سبک (Light) استفاده کرد که امکان تعریق و دفع گرمای بدن را فراهم کند. درحالی که در فصل سرما استفاده از فرآورده های (heavy) که با خشکی پوست مقابله کند بیشتر ترجیح داده می شود. لذا در فصل تابستان مصرف مرطوب کننده ها و در فصل زمستان مصرف نرم کننده ها افزایش می یابد.

افرادی که ازمواد آرایشی استفاده می کنند چه مراقبت های ویژه ای را برای پوست درطول شبانه روز باید انجام دهند؟

افرادی که از فرآورده های آرایشی استفاده می کنند باید به عواقب سوء مصرف هرمحصول نیز واقف باشند. مثلاً استفاده مداوم از رنگ موها، فرکننده ها و صاف کننده های مو می تواند باعث خشکی پوست و مو به علت افزایش PH شود. لذا استفاده از شامپوهای اسیدی و فرآورده های نرم کننده مو در این هنگام ضروری است. موبرها همین عمل را در پوست انجام می دهند و مصرف کرم های نرم کننده باید پس از به کاربردن موبر افزایش یابد.