



۲۰۲۲/۱۲/۱۰



داکتر راضیه بهار قریشی

لکه‌های قهوه‌یی پوست



ایجاد لکه‌های تیره به دلایل مختلف افزایش سن، بودن در معرض آفتاب، بیماری جگر، یائسگی، ژنتیک، جوانی دانه و استرس بستگی داشته، راه‌های مختلفی برای بهبود و نیز جلوگیری از تشکیل آن‌ها وجود دارد.

1- اسکراب:

این روش به برداشته شدن سلول‌های مرده که باعث بسته شدن منافذ و بدتر شدن لکه‌های تیره می‌شوند، کمک می‌کند. لایم‌بردارهایی که دارای ترکیبات اسید آلفا هیدروکسی هستند نیز به بهبود قسمت‌های تیره کمک می‌کنند.

2- ضد آفتاب:

استفاده روزانه از ضد آفتاب که به کاهش لکه‌های

تیره موجود کمک کرده و مانع ایجاد لکه‌های جدید می‌شود. درمان لکه‌های قهوه‌ای پوست

3- لوسیون:

استفاده از لوسیون و کرم‌هایی که دارای فرمول خاص برای درمان لک هستند. از مارک‌های معتبر برای درمان لک‌های دست و صورت استفاده کنید. این محصولات دارای ترکیبات بی رنگ کننده هستند.

4- میوه جات و سبزیجات:

خوردن مقدار کافی میوه و سبزیجات به خصوص لیمو، خیار و گوجه‌فرنگی که به داشتن پوستی سالم کمک می‌کند، را فراموش نکنید. هیچ چیز مانند مواد غذایی تازه به دلیل داشتن ویتامین‌های مختلف در سلامت پوست مؤثر نیست.

5- استفاده هفتگی از ماسک‌های روشن کننده:

این ماسک‌ها به تدریج به روشن شدن قسمت‌هایی که رنگدانه‌ها تجمع پیدا کرده‌اند یا همان نقاط تیره کمک می‌کنند.

6- استفاده از روش‌های تخصصی:

تحت نظر طبیب متخصص از روش لایه برداری با دستگاه استفاده کنید. در این روش درمانی با استفاده از لیزر، وکیوم، میکروکریستال‌های کوچک به آرامی لایه‌های مرده پوست برداشته شده و به کم رنگ شدن لکه‌های تیره کمک می‌شود.