

الدليل الشامل لمرض

فَرط تصبغ الجلد

أسبابه، أنواعه
وعلاجه والوقاية منه



DERMATOLOGY & COSMETOLOGY

DR. QASEM

المؤلف:
د. عبدالرحمن قاسم

المقدمة

يعد فرط تصبغ الجلد مشكلة شائعة يواجهها العديد من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. فقد يتسبب تغير لون البشرة في التأثير على الشكل العام والمظهر الجمالي للفرد، وبالتالي يؤثر على ثقته وراحته النفسية.

إن البحث عن حلول لتصبغات الجلد وفهم أسبابها وعلاجها يعد أمرًا ضروريًا للكثير من الناس الذين يعانون من هذه المشكلة.

يهدف هذا الكتيب إلى توفير فهم شامل لتصبغات الجلد وتقديم معلومات قيمة حول أنواع التصبغات المختلفة وأسبابها وعوامل الخطر المرتبطة بها.

سنستكشف أيضًا أحدث التطورات في مجال العلاجات والإجراءات المتاحة لمعالجة التصبغات وتحسين مظهر البشرة.

عبر صفحات هذا الكتيب، ستتعرف على أسس علمية حول تكوين البشرة وعملية تكوين الميلانين ودوره في تلوين الجلد. ستكتشف أيضًا أهمية الحماية من أشعة الشمس وكيفية الحفاظ على صحة الجلد وتجنب تصبغاته.

المقدمة

سنناقش أيضًا تأثير التغيرات الهرمونية والعوامل الوراثية في تصبغات الجلد، وكذلك العوامل البيئية والتلوث وتأثيرها على صحة البشرة. ستكتشف أدوات وتقنيات جديدة وفعالة للتعامل مع التصبغات وتحسين جودة البشرة.

مهما كانت تصبغات الجلد التي تعاني منها، ستجد في هذا الكتيب الإلهام والمعلومات القيمة لتحقيق بشرة صحية وجميلة واستعادة ثقتك بنفسك. انطلق معنا في رحلة استعادة الثقة والجمال، واكتشف الحلول المبتكرة والفعالة لمشكلة تصبغات الجلد.

وتذكر دائما انك تستحق بشرة خالية من العيوب

دكتور عبد الرحمن قاسم

أخصائي الجلدية والتجميل

محتويات الكتاب

الفصل الأول

تعريف بمرض التصبغات الجلدية:

التعريف العلمي للمرض , نسبة المرضى المصابين , الاثار النفسية للمرض

الفصل الثاني

آلية فرط التصبغ

يتضمن آلية فرط التصبغ زيادة في إنتاج الميلانين و / أو توزيعه غير المنتظم داخل الجلد.

الفصل الثالث

العوامل المؤدية الى زيادة فرط التصبغ

التعريف بالعوامل المحفزة مثل التعرض لأشعة الشمس , التغيرات الهرمونية, التهاب أو إصابة الجلد, عوامل وراثية و التقدم في العمر

الفصل الرابع

الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

وتتضمن كل من الكلف, فرط التصبغ الذي يحدث بعد للالتهابات , النمش, فرط التصبغ الناتج عن الأدوية , الوحمات و داء ترسب الأصبغة الدموية.

محتويات الكتاب

الفصل الخامس

علاج فرط التصبغ

افر المستجدات والتوميات من الهيئات الطبية الكبرى لعلاج فرط التصبغ

الفصل السادس

الوقاية منفرط التصبغ

ويتضمن التوميات للمساعدة في منع فرط التصبغ مثل الحماية من اشعة الشمس , العناية المناسبة بالجروح , الإدارة الهرمونية , الحفاظ على صحة الجلد بشكل عام وغيرها من الطرق الموصى بها

الفصل السابع

روتين العناية بالبشرة لمرضى لفرط التصبغ

ويتضمن روتين الصباح , روتين النهار , روتين الليل والروتين الاسبوعي

تعريف بمرض فرط التصبغ

يشير فرط التصبغ إلى سواد أو تغير لون مناطق معينة من الجلد ، نتيجة زيادة إنتاج الميلانين أو توزيعه غير المنتظم. إنها مشكلة جلدية شائعة يمكن أن تؤثر على الأفراد من جميع أنواع البشرة والأعمار.

يمكن أن يختلف مظهر فرط التصبغ ، بدءًا من النمش الصغير أو البقع الشمسية إلى البقع الكبيرة ذات اللون المتغير.

يمكن أن يكون لهذه الحالات تأثير كبير على احترام الفرد لذاته وقد تحفز الرغبة في العلاج.



آلية فرط التصبغ

تتضمن آلية فرط التصبغ زيادة في إنتاج الميلانين و / أو توزيعه غير المنتظم داخل الجلد.

الميلانين هو الصباغ المسؤول عن لون بشرتنا وشعرنا وعينينا. يتم إنتاجه بواسطة خلايا جلدية متخصصة تسمى الخلايا الصباغية ، والتي توجد بشكل أساسي في الطبقة القاعدية من البشرة.

يتم تنظيم عملية إنتاج وتوزيع الميلانين من خلال عوامل مختلفة ، بما في ذلك الوراثة والهرمونات والمحفزات البيئية.

إليك تفصيل لآلية فرط التصبغ:

1. إنتاج الميلانين: تنتج الخلايا الميلانين الميلانين من خلال سلسلة من التفاعلات الأنزيمية.

يسمى الإنزيم الرئيسي المتضمن في هذه العملية **التيروزيناز**. يحول **Tyrosinase** الحمض الأميني التيروزين إلى سلائف الميلانين تسمى **dopachrome و dopaquinone**.

تخضع هذه السلائف لمزيد من التحولات لتشكيل أنواع مختلفة من الميلانين ، مثل **يوميلانين (صبغة بنية سوداء)** و **فيوميلانين (صبغة صفراء حمراء)**.



آلية فرط التصبغ

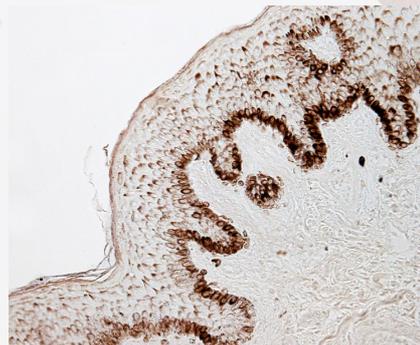
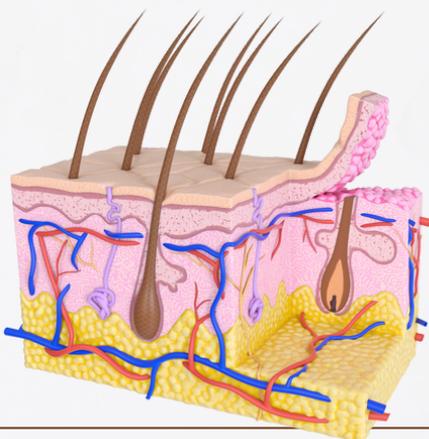
2. محفزات إنتاج الميلانين: يمكن لعوامل مختلفة تحفيز الخلايا الصبغية لإنتاج المزيد من الميلانين.

الحافز الأساسي هو الأشعة فوق البنفسجية من الشمس. يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية إلى إطلاق جزيئات إشارات معينة مثل هرمون ألفا المحفز للخلايا الصبغية (α -MSH) ، والذي يرتبط بمستقبلات معينة على الخلايا الصبغية وينشطها لإنتاج المزيد من الميلانين.

تشمل العوامل الأخرى التي يمكن أن تحفز إنتاج الميلانين هرمونات معينة (مثل الإستروجين والبروجسترون) والالتهابات وبعض المواد الكيميائية أو الأدوية.

3. نقل وتوزيع الميلانين: بمجرد إنتاج الميلانين داخل الخلايا الصبغية ، يجب نقله إلى خلايا الجلد المجاورة التي تسمى الخلايا الكيراتينية. يحدث هذا النقل من خلال هياكل تسمى **الميلانوسومات** ، وهي عضيات متخصصة داخل الخلايا الصبغية.

يتم نقل الميلانوسومات التي تحتوي على الميلانين إلى أطراف تشعبات الخلايا الصبغية ونقلها إلى الخلايا الكيراتينية. من هناك ، يتم توزيع الميلانين ونقله إلى الطبقات العليا من البشرة ، مما يساهم في لون البشرة.



آلية فرط التصبغ

4. فرط تصبغ: يحدث فرط تصبغ عندما يكون هناك توزيع زائد أو غير طبيعي للميلانين في الجلد. يمكن لعوامل مختلفة أن تعطل عملية إنتاج أو توزيع الميلانين الطبيعي ، مما يؤدي إلى فرط تصبغ. يمكن أن تشمل هذه العوامل الاختلالات الهرمونية ، والالتهابات ، والإصابة ، والاستعداد الوراثي ، والتعرض للأشعة فوق البنفسجية.

- في حالات مثل الكلف أو فرط التصبغ التالي للالتهابات ، غالبًا ما يتم تحفيز الخلايا الصباغية وزيادة اللاحقة في إنتاج الميلانين عن طريق التقلبات الهرمونية أو التهاب الجلد ، على التوالي.
- في حالة البقع الشمسية أو البقع العمرية ، يؤدي التعرض المزمن لأشعة الشمس إلى إفراط موضعي في إنتاج الميلانين في مناطق معينة.

- يساعد فهم آلية فرط التصبغ في توجيه أساليب العلاج التي تهدف إلى تنظيم إنتاج الميلانين ، أو منع نقل الميلانين ، أو تعزيز التوزيع المتساوي للميلانين في الجلد.

العوامل المؤدية الى زيادة فرط التصبغ

1. التعرض لأشعة الشمس: تعتبر الأشعة فوق البنفسجية من الشمس أحد الأسباب الرئيسية لفرط التصبغ. يؤدي التعرض لأشعة الشمس إلى تحفيز إنتاج الميلانين ، مما يؤدي إلى اسمرار الجلد. يمكن أن يؤدي التعرض المفرط أو غير المحمي للشمس إلى تفاقم فرط التصبغ الموجود ويؤدي إلى ظهور بقع جديدة.

2. التغيرات الهرمونية: يمكن للتقلبات الهرمونية أن تزيد من خطر الإصابة بفرط التصبغ. وهذا يشمل التغيرات الهرمونية أثناء الحمل (الكلف أو "قناع الحمل") واستخدام موانع الحمل الهرمونية أو العلاج بالهرمونات البديلة. يمكن أن تؤثر هذه التغييرات على إنتاج الميلانين وتوزيعه في الجلد ، مما يؤدي إلى فرط التصبغ.



العوامل المؤدية الى زيادة فرط التصبغ

3. التهاب أو إصابة الجلد: يمكن أن يؤدي التهاب الجلد أو الإصابة ، مثل ظهور حب الشباب أو الجروح أو الحروق أو الأمراض الجلدية مثل الأكزيما أو الصدفية ، إلى فرط التصبغ التالي للتهاب (PIH).
استجابةً للتهاب ، ينتج الجلد مادة الميلانين الزائدة ، مما يتسبب في ظهور بقع أو بقع داكنة.

4. عوامل وراثية: قد يكون لدى بعض الأفراد استعداد وراثي لتطوير فرط تصبغ.
بعض الأعراق أو أنواع البشرة أكثر عرضة لأنواع معينة من فرط التصبغ ، مثل الكلف أو بعض الوحمات.

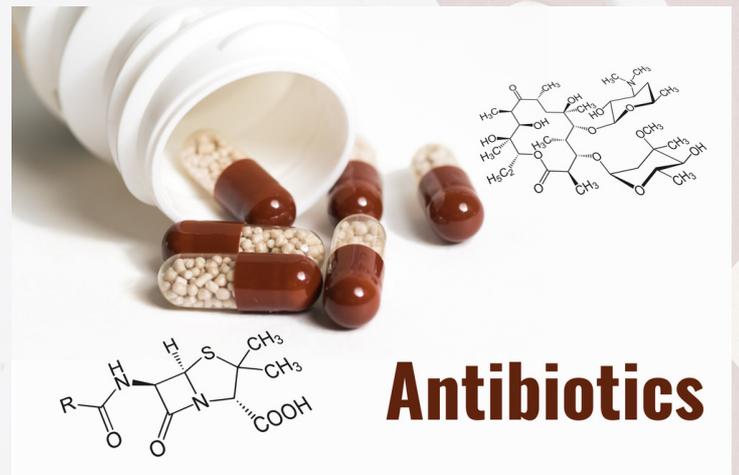
5. تقدم العمر وعملية الشيخوخة الطبيعية: مع تقدمنا في العمر ، قد يتغير إنتاج وتوزيع الميلانين في الجلد. غالبًا ما يرتبط فرط التصبغ المرتبط بالعمر ، مثل البقع العمرية أو بقع الكبد (التصبغات) ، بالتعرض التراكمي لأشعة الشمس بمرور الوقت.



العوامل المؤدية الى زيادة فرط التصبغ

6. الاضطرابات أو الاختلالات الهرمونية: يمكن أن تساهم بعض الاضطرابات أو الاختلالات الهرمونية ، مثل مرض أديسون أو متلازمة تكيس المبايض (PCOS) ، في فرط التصبغ. يمكن أن تؤثر هذه الحالات على إنتاج الميلانين أو مستويات الهرمونات ، مما يؤدي إلى اسمرار الجلد.

7. الأدوية والمواد الكيميائية: يمكن لبعض الأدوية ، مثل بعض المضادات الحيوية أو مضادات الملاريا أو أدوية العلاج الكيميائي ، أن تسبب فرط تصبغ كأثر جانبي. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يؤدي التعرض لبعض المواد الكيميائية أو المهيجات إلى التهاب الجلد وفرط التصبغ اللاحق.



الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

1. الكلف:

يظهر الكلف على شكل بقع داكنة متناظرة على الوجه ، خاصة على الخدين والجبين والشفة العليا. غالبًا ما يرتبط بالتغيرات الهرمونية ، مثل أثناء الحمل أو باستخدام وسائل منع الحمل الهرمونية. يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس إلى تفاقم الكلف.



الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

2. البقع الشمسية:

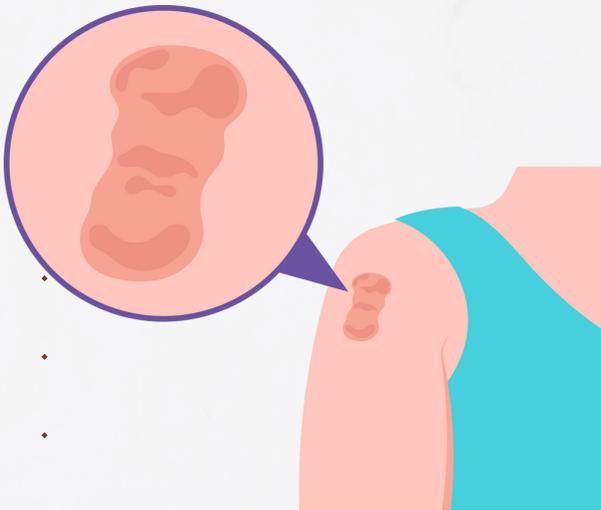
هي بقع أو بقع داكنة تظهر على مناطق الجلد المعرضة للشمس ، مثل الوجه واليدين والكتفين والذراعين. تظهر بشكل شائع عند الأفراد الأكبر سناً وهي نتيجة لأضرار أشعة الشمس المتراكمة.



الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

3. فرط التصبغ التالي للالتهابات (PIH):

يحدث PIH نتيجة التهاب أو إصابة الجلد ، مثل حب الشباب أو الجروح أو الحروق أو التهابات الجلد. تظهر على شكل بقع أو بقع داكنة في المنطقة المصابة ويمكن أن تستمر لأشهر بعد زوال الإصابة الأولية أو الالتهاب.



الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

4.النمش (Ephelides):

النمش عبارة عن بقع صغيرة ، مسطحة ، فاتحة إلى بنية داكنة والتي تظهر بشكل شائع على الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. عادة ما تكون وراثية وتصبح أكثر وضوحًا مع التعرض لأشعة الشمس.



الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

5.الوحمات:

يمكن أن تسبب أنواع معينة من الوحمات ، مثل بقع القهوة بالحليب أو البقع المنغولية ، مناطق فرط تصبغ على الجلد. عادة ما تكون موجودة منذ الولادة أو تظهر بعد فترة وجيزة ولا تتلاشى من تلقاء نفسها.



الأنواع الشائعة لفرط التصبغ

6. فرط التصبغ الناتج عن الأدوية:

بعض الأدوية ، مثل بعض المضادات الحيوية أو مضادات الملاريا أو أدوية العلاج الكيميائي ، يمكن أن تسبب فرط تصبغ كأثر جانبي.

هذه ليست سوى أمثلة قليلة لأنواع فرط التصبغ ، وهناك أنواع أخرى أقل شيوعًا أيضًا. يعد التشخيص الصحيح من قبل طبيب الأمراض الجلدية أو أخصائي العناية بالبشرة أمرًا بالغ الأهمية لتحديد النوع المحدد لفرط التصبغ ووضع خطة علاج مناسبة



علاج فرط التصبغ

عوامل إزالة الصبغ الموضعية:

1. الهيدروكينون (Hydroquinone)

هو عامل موضعي شائع الاستخدام لفرط التصبغ. وهو يعمل عن طريق تثبيط إنزيم التيروسيناز الذي يشارك في إنتاج الميلانين. تتوفر **كريمات الهيدروكينون** بدون وصفة طبية بتركيزات منخفضة ويمكن وصفها بقوة أعلى من قبل طبيب الأمراض الجلدية.



علاج فرط التصبغ

عوامل إزالة الصبغ الموضعية:

2. الرتينويدات الموضعية

يمكن أن تساعد الرتينويدات الموضعية ، مثل ترتينوين أو أدابالين ، في تلاشي فرط التصبغ عن طريق تعزيز تجديد الخلايا وتقليل انتقال الميلانين إلى سطح الجلد

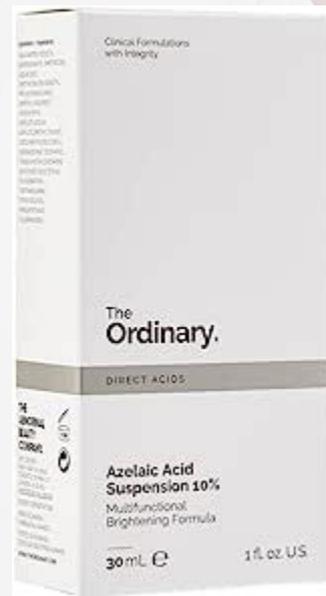


علاج فرط التصبغ

عوامل إزالة الصبغ الموضعية:

3. حمض الكوجيك

- يشتق **حمض الكوجيك** من الفطريات ويساعد على تثبيط نشاط إنزيم التيروسيناز ، وبالتالي تقليل إنتاج الميلانين. غالبًا ما يستخدم مع عوامل أخرى لإزالة الصبغ.
- **حمض الأزيليك**: يحتوي حمض الأزيليك على خصائص مضادة للالتهابات ومزيلات التصبغ.
- يساعد في تلاشي فرط التصبغ ومفيد بشكل خاص لفرط التصبغ التالي للالتهابات.



علاج فرط التصبغ

التقشير الكيميائي

يتضمن التقشير الكيميائي وضع محلول كيميائي على الجلد ، والذي يقشر الطبقة العليا ، مما يؤدي إلى تجديد الجلد وتقليل فرط التصبغ.

يمكن استخدام أنواع مختلفة من التقشير ، بما في ذلك أحماض ألفا هيدروكسي (AHAs) أو أحماض بيتا هيدروكسي (BHAs) أو قشور حمض ثلاثي كلورو الخليك (TCA).

يعتمد عمق التقشير وقوته على شدة فرط التصبغ ونوع بشرة الفرد.



علاج فرط التصبغ

العلاج بالليزر والضوء النبضي المكثف (IPL)

العلاج بالليزر والعلاج بالضوء النبضي المكثف يستهدفان الميلانين الزائد في الجلد ويفكك دون الإضرار بالأنسجة المحيطة.

هذه العلاجات فعالة لأنواع مختلفة من فرط التصبغ ، بما في ذلك الكلف والبقع الشمسية والبقع العمرية.

قد تكون هناك حاجة لجلسات متعددة للحصول على أفضل النتائج.



علاج فرط التصبغ

Microdermabrasion

هو إجراء غير جراحي يتضمن استخدام **جهاز محمول باليد** لتقشير الطبقة الخارجية من الجلد بلطف. يمكن أن يساعد في تحسين لون البشرة وتقليل فرط التصبغ عن طريق تعزيز تجديد الخلايا. ومع ذلك ، قد يكون أقل فعالية لمخاوف التصبغ الأعمق.



علاج فرط التصبغ

الحماية من أشعة الشمس

حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية أمر بالغ الأهمية لمنع المزيد من سواد فرط التصبغ والسماح للتصبغ الموجود بالتلاشي. ضعني بانتظام واقياً من الشمس واسع الطيف مع عامل حماية عالٍ (30 أو أعلى) وارتدِ ملابس واقية وقبعات ونظارات شمسية عند التعرض لأشعة الشمس.



علاج فرط التصبغ

العلاجات المركبة

اعتمادًا على نوع وشدة فرط التصبغ ، وتقييم طبيب الأمراض الجلدية. يمكن أن يشمل ذلك نظامًا مخصصًا للعوامل الموضعية ، وإجراءات داخل المكتب (مثل التقشير أو علاجات الليزر) ، وعلاجات الصيانة لتحقيق أفضل النتائج.



الوقاية من فرط التصبغ

للوقاية من فرط التصبغ ومنعه ، من المهم التركيز على الحماية من أشعة الشمس وصحة الجلد بشكل عام.

فيما يلي بعض التوصيات للمساعدة في منع فرط التصبغ:

الحماية من الشمس:

- **استخدمي واقياً من الشمس بمعامل حماية من الشمس واسع الطيف 30 أو أعلى كل يوم ، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم. يعاد تطبيقه كل ساعتين وبعد السباحة أو التعرق.**
- **ابحث عن الظل وقلل من التعرض لأشعة الشمس ، خاصة خلال ساعات الذروة عندما تكون أشعة الشمس أقوى (عادة ما بين الساعة 10 صباحاً و 4 مساءً).**
- **ارتدي ملابس واقية ، مثل القبعات واسعة الحواف ، والنظارات الشمسية ، والأكمام الطويلة ، لحماية بشرتك من أشعة الشمس.**

الوقاية من فرط التصبغ

العناية المناسبة بالجروح

- عالج أي إصابات جلدية أو جروح أو حب الشباب على الفور وتجنب الضغط عليها أو تقشيرها ، لأن ذلك قد يؤدي إلى فرط تصبغ ، لأن ذلك قد يؤدي إلى
- حافظ على نظافة المناطق المصابة ، ضع مرهم مضاد للبكتيريا إذا لزم الأمر ، واسمح لها بالشفاء بشكل طبيعي.

الإدارة الهرمونية

إذا كنتي عرضة لفرط التصبغ الهرموني ، فاستشري أخصائيا جلدية أو النسائية أو الغدد الصماء حول إدارة الاختلالات أو التقلبات الهرمونية التي قد تسهم في اسمرار الجلد.



الوقاية من فرط التصبغ

العناية بالبشرة الغنية بمضادات الأكسدة

- ضعي في اعتبارك استخدام منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على مضادات الأكسدة ، مثل **فيتامين سي** أو **فيتامين إي** أو **مستخلص الشاي الأخضر**.
- تساعد مضادات الأكسدة في تثبيت الجذور الحرة وحماية البشرة من التلف وتعزيز لون البشرة بشكل أكثر تجانسًا.



الوقاية من فرط التصبغ

التقشير المنتظم

أدخلي التقشير اللطيف في روتين العناية ببشرتك لتعزيز تجديد الخلايا ومنع تراكم خلايا الجلد الميتة. يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على بشرة أكثر تناسقًا ومنع فرط التصبغ.

الحفاظ على صحة الجلد بشكل عام

- تأكد من اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات ومضادات الأكسدة لدعم صحة الجلد بشكل عام.
- حافظي على رطوبتك بشرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ترطيب البشرة والحصول على بشرة صحية.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم والتحكم في مستويات التوتر، حيث يمكن أن يساهم التوتر وقلّة النوم في اختلال توازن البشرة والتهابها.

الوقاية من فرط التصبغ

التقشير المنتظم

أدخلي التقشير اللطيف في روتين العناية ببشرتك لتعزيز تجديد الخلايا ومنع تراكم خلايا الجلد الميتة. يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على بشرة أكثر تناسقًا ومنع فرط التصبغ.

الحفاظ على صحة الجلد بشكل عام

- تأكد من اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات ومضادات الأكسدة لدعم صحة الجلد بشكل عام.
- حافظي على رطوبتك بشرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ترطيب البشرة والحصول على بشرة صحية.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم والتحكم في مستويات التوتر، حيث يمكن أن يساهم التوتر وقلّة النوم في اختلال توازن البشرة والتهابها.

روتين العناية بالبشرة لمرضى لفرط التصبغ

عادةً ما يتضمن روتين العناية بالبشرة لفرط التصبغ مجموعة من المكونات التي تستهدف البقع الداكنة ، وتوحيد لون البشرة ، وتعزز صحة البشرة بشكل عام.

روتين الصباح

1. تطهير: ابدئي يومك بتنظيف وجهك **بمنظف لطيف** مناسب لنوع بشرتك.

ابحث عن المنظفات التي لا تجرد البشرة من الزيوت الطبيعية.

2. سيروم فيتامين سي: ضع **مصل فيتامين سي** على وجهك النظيف.

يُعرف **فيتامين سي** بخصائصه المشرقة ويمكن أن يساعد في تلاشي فرط التصبغ بمرور الوقت.

اسمحي للمصل بالامتصاص قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

3. واقبي من الشمس: ضع **واقيًا من الشمس واسع الطيف** مع عامل حماية من الشمس 30 على الأقل لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

يعتبر **الواقي من الشمس** أمرًا ضروريًا لأن التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يؤدي إلى تفاقم فرط التصبغ.

أعددي وضع الكريم الواقي من الشمس كل ساعتين إذا كنت تقضي وقتًا في الهواء الطلق.

روتين العناية بالبشرة لمرضى لفرط التصبغ

روتين النهار

إذا شعرت أن بشرتك تحتاج إلى عناية إضافية خلال النهار ، يمكنك اتباع الخطوات التالية:

1. **الترطيب:** رش رذاذ مرطب للوجه أو استخدم **مرطب خفيف الوزن** للحفاظ على رطوبة بشرتك. ابحث عن مكونات مثل **حمض الهيالورونيك أو الجلسرين**.

2. **الحماية من الشمس:** إذا كنت تقضي فترة طويلة في الخارج ، فارتدي قبعة واسعة الحواف وابحث عن الظل كلما أمكن ذلك لتقليل التعرض لأشعة الشمس.



روتين العناية بالبشرة لمرضى لفرط التصبغ

الروتين الليلي

- 1. تطهير:** استخدم **نفس المنظف اللطيف** من روتينك الصباحي لإزالة المكياج والأوساخ والشوائب المتراكمة طوال اليوم.
- 2. التقشير الكيميائي:** ادمج مقشرًا كيميائيًا يحتوي على **أحماض ألفا هيدروكسي (AHAs)** أو **أحماض بيتا هيدروكسي (BHAs)** في روتينك. تساعد هذه المقشرات على إزالة خلايا الجلد الميتة وتعزيز تجديد الخلايا ، مما يساعد على تلاشي فرط التصبغ. ابدئي بتركيز منخفض وزيدي تدريجيًا لكي تتعود بشرتك على تحمله . اتبعي تعليمات المنتج بعناية.
- 3. العلاج المستهدف:** استخدم علاج فرط تصبغ يحتوي على مكونات مثل **الهيدروكينون** أو **حمض الكوجيك** أو **حمض الأزيليك** أو **النياسيناميد**. يمكن أن تساعد هذه المكونات في تفتيح البقع الداكنة وتوحيد لون البشرة. استخدميه وفقًا لتعليمات المنتج.
- 4. الترطيب:** تابعي باستخدام **مرطب** مناسب لنوع بشرتك للحفاظ على ترطيب بشرتك وتغذيتها طوال الليل.

روتين العناية بالبشرة لمرضى لفرط التصبغ

روتين الأسبوعي

1. قناع الوجه: مرة واحدة في الأسبوع ، قومي بدمج قناع للوجه مصمم لمعالجة فرط التصبغ.

ابحثي عن أقنعة تحتوي على مكونات مشرقة مثل فيتامين سي أو النياسيناميد أو مستخلص عرق السوس.
اتبعي تعليمات المنتج الخاصة بالتطبيق والمدة.

2. التقشير الجسدي اللطيف: مرة واحدة في الأسبوع ، يمكنك استخدام مقشر جسدي لطيف ، مثل المقشر أو فرشاة الوجه الناعمة ، للمساعدة في التخلص من خلايا الجلد الميتة.
احرصي على ألا تكوني قاسية جدًا لأن التقشير العنيف يمكن أن يسبب تهيجًا للجلد.

