



BRANDAFARIN JOURNAL OF MANAGEMENT

Volume No.: 3, Issue No.: 44, Nov 2023

P-ISSN: 2717-0683 , E-ISSN: 2783-3801

The relationship of skin care to prevent acne, pimples and existential peace in people

Sara sahraei

MBA graduate of Business Management

Abstract

Background: Pimple (acne) is either due to the increase in oil production by the skin's sebaceous glands or due to the decrease in the discharge of the sebaceous glands and as a result the accumulation of fat and follicles. The most common skin disease of young people can be considered acne or pimples of young people, which starts with the release of sex hormones and is dependent on androgen or male hormones. The purpose of this research was to investigate the relationship between skin care to prevent acne, pimples and existential peace in people. The research method was carried out in a quantitative and library manner and related articles, books and theses were used annually, it forms outpatient dermatology offices across the country. Over time, more attention has been paid to the role of multiple epidermal barrier functions in various skin disorders, especially the stratum corneum permeability barrier and the antimicrobial barrier. As a result, it is readily apparent that the direction of a skin care professional is very important in the overall management of acne.

Keywords: acne, skin, beauty, prevention and treatment

رابطه مراقبت از پوست برای جلوگیری از آکنه، جوش و آرامش وجودی در افراد

سارا صحرائی

دانش آموخته MBA مدیریت بازرگانی

چکیده:

زمینه: جوش (آکنه) یا به دلیل افزایش تولید چربی توسط غدد چربی پوست است یا به علت کاهش تخلیه غدد چربی و در نتیجه تجمع چربی و فولیکول‌هاست. شایعترین بیماری پوستی جوانان را می‌توان آکنه یا جوش جوانان دانست که با ترشح هورمون‌های جنسی شروع می‌شود و وابسته به هورمون آندروژن یا هورمون مردانه است. هدف این پژوهش، بررسی رابطه مراقبت از پوست برای جلوگیری از آکنه، جوش و آرامش وجودی در افراد، بود. روش تحقیق بصورت کمی و کتابخانه‌ای انجام شد و از مقالات، کتب و پایان‌نامه‌های مرتبط استفاده شده است. آکنه و لگاریس یک اختلال پوستی بسیار شایع است که تقریباً 10 درصد از کل بازدیدهای سالانه از مطب‌های پوست‌سرایایی در سراسر کشور را تشکیل می‌دهد. با گذشت زمان، توجه بیشتری به نقش عملکردهای سد اپیدرمی متعدد در اختلالات پوستی مختلف، به ویژه سد نفوذپذیری لایه شاخی و سد ضد میکروبی معطوف شده است. در نتیجه، به آسانی آشکار شده است که جهت‌گیری حرفه‌ای مراقبت از پوست در مدیریت کلی آکنه بسیار مهم است.

کلید واژه‌ها: آکنه، پوست، زیبایی، پیشگیری و درمان.

مقدمه:

در حال حاضر در جوامع بشری داشتن پوستی با طراوت و درخشانده به یکی از دغدغه‌های فکری افراد تبدیل شده و از بارزترین مشکلات و حساسیت‌های پوستی بین افراد می‌توان به جوش و آکنه، زخم، لک و ... اشاره کرد که بروز هر کدام از آن‌ها بر روی پوست، احساس ناخوشایندی را در پی خواهد داشت. از این رو استفاده از انواع محصولات مراقبت پوست و ماسک برای جوش صورت در درمان عارضه‌های پوستی موثر خواهند بود. انواع جوش صورت به دلایل مختلف نمایان می‌شوند که از مهمترین علل جوش صورت، می‌توان به مواردی چون ژنتیک، رژیم‌های غذایی نامناسب، استرس زیاد، خواب ناکافی و ... اشاره کرد؛ بنابراین سبک زندگی افراد بر روی کیفیت پوست تاثیر بسزایی خواهد داشت.

انواع جوش صورت:

یکی از مشکلات پوستی که از سنین نوجوانی شروع می‌شود و تا انتهای جوانی یا حتی میانسالی ادامه می‌یابد، جوش صورت یا آکنه است که برای درمان آن باید ابتدا از جوش بودن عارضه مطمئن شد؛ زیرا بسیاری از ضایعات پوستی شبیه به جوش صورت هستند و با آن اشتباه گرفته می‌شوند. به طور کلی انواع جوش صورت در نواحی مختلفی از بدن مانند اطراف بینی، پیشانی، چانه، قسمت‌های فوقانی پشت بدن، سینه و شانه‌ها که دارای غدد سباسه هستند، نمایان می‌شوند. اغلب مردم در طول زندگی با عارضه پوستی جوش یا آکنه مواجه شده‌اند که این موضوع در سنین نوجوانی شایع‌تر است اما ابتلا به آن در بزرگسالان هم دیده شده است. علت جوش صورت در افراد متفاوت بوده اما به طور کلی، جوش‌ها زمانی بر روی پوست ظاهر می‌شوند که منافذ پوست بسته شده و چربی پوست راهی برای خروج پیدا نکرده است. برای درمان انواع جوش یا آکنه، محصولات مراقبت پوست و داروهای موضعی متنوعی تولید شده‌اند و انواع ماسک برای جوش صورت هم در این زمینه کاربرد دارند.

جوش سر سیاه: یکی از انواع جوش صورت، جوش یا آکنه سر سیاه است و زمانی ظاهر می‌شود که منافذ باز پوست با ترکیبی از سلول‌های مرده پوست و چربی اضافه‌ای که توسط غده‌های چربی ترشح می‌شود، مسدود شده‌اند. این جوش‌ها، منافذ باز دارند و اکسید شدن در سطح این منافذ سبب تیرگی آن خواهد شد. برای درمان آکنه سر سیاه، می‌توان از محصولات موضعی پوست حاوی سالیسیلیک اسید و بنزوئیل پروکساید استفاده کرد و باید از ترکاندن و فشار دادن آن خودداری کرد؛ زیرا این کار سبب التهاب پوست و ایجاد اسکار (جای جوش) خواهد شد.

جوش سر سفید: یکی از شایع‌ترین انواع آکنه صورت، جوش سر سفید است که در این حالت منافذ پوست با لایه‌ای نازک از پوست پوشیده شده و در نتیجه سبب بروز توده‌ای برآمده از مواد زیر سطح پوست می‌شود. این جوش‌ها از خفیف‌ترین نوع جوش‌های پوست بوده که با انواع محصولات مراقبت پوستی مناسب (حاوی بنزوئیل پروکساید) و داروهای موضعی درمان می‌شوند.

جوش قرمز (پاپول) و جوش چرکی (پوسچول): این نوع عارضه پوستی در واقع آکنه‌ی التهابی است که با بسته شدن منافذ پوست و رشد باکتری، ناحیه اطراف آن دچار برآمدگی، التهاب، قرمزی و تورم می‌شود. برای پیشگیری و درمان جوش قرمز، می‌توان به مواردی چون مراقبت‌های روزانه پوست و تغییر سبک زندگی اشاره کرد.

جوش ندولار و آکنه کیستیک: این مدل جوش‌ها از شدیدترین انواع جوش صورت هستند که سبب عوارض پوستی شدید و زخم‌های دائمی می‌شوند. مسدود شدن منافذ پوست در اثر تجمع چربی‌ها و سلول‌های مرده پوست سبب رشد باکتری داخل این منافذ شده و آن ناحیه از پوست عفونی، قرمز و متورم می‌شود. استفاده از داروهای موضعی در درمان این جوش‌ها تاثیر کمی دارند؛ از این رو برای درمان ندولارها و کیستیک‌ها باید به متخصص پوست مراجعه کرد. حال اگر عفونت به عمق پوست نفوذ کند، سبب بروز یک برآمدگی بزرگتر از سایر انواع جوش خواهد شد که با خارش همراه است.

جوش‌های دوران قاعدگی: یکی از مواردی که در ارتباط با زمان بروز آکنه مطرح می‌شود جوش‌های دوران قاعدگی است که عموماً برای بسیاری از خانم‌ها ناخوشایند است و حدود 50 تا 80 درصد از خانم‌ها در دوران پیش از قاعدگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در طول چرخه قاعدگی سطح هورمون‌های بدن نوسان‌های گاه شدید پیدا می‌کنند به گونه‌ای که قبل از تاریخ شروع قاعدگی تولید پروژسترون در بدن کاهش پیدا می‌کند و در مقابل سطح استروژن (هورمون‌های جنسی) افزایش می‌یابد؛ این نوسان و به هم خوردگی هورمون‌ها و عدم تعادل آن در بدن منجر به تحریک فعالیت غدد چربی می‌شود در نتیجه تولید سبوم بیش از حد می‌تواند منافذ پوست شما را مسدود کرده و موجب ایجاد آکنه شود. این نوع از آکنه‌ها که به آکنه دوره‌ای معروف هستند معمولاً در امتداد خط فک، اطراف ناحیه چانه، گردن و گونه‌های شما بروز پیدا می‌کنند. انواع آکنه دوره‌ای قاعدگی به صورت کیست‌های ریز یا بزرگ به رنگ قرمز یا هم رنگ پوست و گاهی سر سفید نمود پیدا می‌کنند و در بسیاری از مواقع بسیار دردناک و ملتهب هستند. نکته قابل توجه این است که باید از فشار دادن و دستکاری این نوع جوش‌ها خودداری گردد چرا که موجب افزایش التهاب و عفونت می‌شوند و جای زخم یا اسکار بر روی پوست باقی می‌گذارند.

جوش‌های صورت در دوران میانسالی: آکنه یک بیماری شایع پوستی است که فارغ از اینکه در چه سنی ایجاد شود، می‌تواند بسیار آزار دهنده باشد مخصوصاً هنگامی که در دوران بزرگسالی با انواع مختلف جوش مواجه شوید. آکنه بزرگسالان گاهی در سنین 30 تا 50 سالگی نیز بروز پیدا می‌کند به گونه‌ای که ممکن است شخص در دوران نوجوانی آکنه نداشته باشد ولی در دوران میانسالی به این عارضه پوستی مبتلا گردد. دلایل ایجاد آکنه در بزرگسالان زیاد است اما علل بروز آن در زنان پیچیده تر می‌باشد که ما به چند مورد از عوامل آن اشاره می‌کنیم. تغییرات و نوسان‌های هورمونی و فاکتورهای مربوط به هورمون‌های استروژن و پروژسترون که در زنان شایع است و همچنین تغییرات هورمونی به دلیل باروری، یائسگی، تغییر در مصرف بعضی از داروها مانند داروهای ضد بارداری و بروز چرخه قاعدگی در ایجاد آکنه تاثیر گذار است.

خوراکی‌ها و جوش صورت: آکنه یک عارضه پوستی شایع است که تقریباً 10 درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. عوامل زیادی چون تولید سبوم، باکتری‌های آکنه ساز، هورمون‌ها و منافذ مسدود شده و التهاب در ایجاد آکنه نقش دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی هم می‌تواند نقش مهمی در ایجاد آکنه داشته باشد. در اینجا به بررسی برخی از غذاهای که می‌تواند در بروز یا تشدید آکنه تاثیر داشته باشد، می‌پردازیم.

علت جوش صورت: علت جوش صورت می‌تواند ناشی از چند علت باشد؛ تولید بیش از حد چربی در پوست، مسدود شدن منافذ پوست توسط فولیکول‌ها و خارج نشدن چربی‌ها از پوست، رشد باکتری‌ها درون فولیکول‌های مو و نفوذ عفونت به عمق پوست. همه این عوامل در اثر تغییر سبک زندگی افراد رخ می‌دهند و در نتیجه به جوش یا آکنه صورت منجر می‌شوند.

راهکارهای درمان برای جوش صورت: بسیاری از مواد طبیعی موجود در خانه می‌توانند به شما برای بهبود وضعیت جوش‌هایتان کمک کنند. این مواد با کمک به کم کردن التهاب، پاکیزه کردن پوست و ضد عفونی، و همچنین بالانس چربی سطح پوست این کار را انجام می‌دهند. در ادامه 7 درمان خانگی برای جوش صورت که قابل استفاده و اجرا در خانه هستند را برایتان آماده کرده‌ایم.

کنار آمدن با آکنه در زندگی روزمره: اگرچه آکنه شدید می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد، اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید در مورد آن انجام دهید. آکنه قابل درمان است، اما تنها در صورتی که ابتدا به پزشک مراجعه کنید. درمان موفقیت‌آمیز می‌تواند باعث شود احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید و - اگر به اندازه کافی زود شروع شود - شاید از ایجاد جای زخم نیز جلوگیری کند. همچنین می‌توانید به مراکز اطلاعات روانی اجتماعی¹ مراجعه کنید یا از خدماتی مانند خطوط کمک تلفنی استفاده کنید. اینها رایگان و ناشناس هستند. نحوه برخورد افراد با آکنه بسیار متفاوت است. برخی از نوجوانان کمتر توسط آن آزار می‌دهند یا می‌توانند با اعتماد به نفس بیشتری با آن برخورد کنند، اما برای برخی دیگر می‌تواند یک مشکل بزرگ باشد. دوستی‌های پایدار و یک شریک عاشق می‌توانند با اطمینان بیشتری با آکنه کنار بیایند. برخی از نوجوانان کنترل بر درمان خود

¹ psychosoziale Beratungsstellen

را مهم می دانند، به عنوان مثال می توانند بدون مراجعه به پزشک، چیزهای مختلف را بخورند و امتحان کنند. اما اینکه بخواهید امور را به دست خود بگیرید می تواند شما را به امتحان انواع چیزها نیز سوق دهد. ممکن است از محصولات مراقبت از پوست بیش از حد استفاده کنید یا هر محصول جدیدی را که به بازار می آید امتحان کنید. اما کمتر در این مورد اغلب بیشتر است. مهمترین چیز این است که به این واقعیت توجه داشته باشید که شما مقصر ابتلا به آکنه نیستید. آکنه ناشی از چیزهایی مانند خوردن غذاهای نادرست یا بهداشت ضعیف نیست. بیشتر به دلیل هورمون هایی است که به ویژه در دوران بلوغ فعال هستند و باعث می شوند پوست چربی بیشتری تولید کند.

چه نوع مراقبت از پوست بهتر است؟ صابون های معمولی PH بالایی دارند (8 تا 10) و می توانند پوست شما را تحریک کنند. محصولات پاک کننده بدون صابون که pH مشابه پوست (5.5) دارند برای افراد مبتلا به آکنه مناسب تر است. شست و شوهای ضد باکتری صورت می توانند تأثیر مثبتی در آکنه های خفیف داشته باشند، اما ممکن است پوست های حساس تر را نیز تحریک کنند. شستن بیش از حد پوست - به عنوان مثال، چندین بار در روز - می تواند پوست شما را خشک کند و آن را حتی بیشتر تحریک کند. امولسیون های روغن در آب یا ژل های مرطوب کننده (هیدروژل) اغلب برای پوست های مستعد آکنه توصیه می شود زیرا محصولات مراقبت از پوست چرب می توانند منافذ پوست را حتی بیشتر مسدود کنند.

آیا رژیم غذایی شما نقشی دارد؟

اغلب ادعا می شود که بین آنچه می خورید و آکنه ارتباطی وجود دارد. مردم گاهی اوقات رژیم غذایی خود را تغییر می دهند، به این امید که آکنه آنها بهبود یابد. اما دانشمندان در مورد نقش رژیم غذایی در آکنه اختلاف نظر دارند. برخی معتقدند که رژیم غذایی معمولی غنی از کربوهیدرات در کشورهای غربی به ایجاد آکنه کمک می کند. اینها عمدتاً کربوهیدرات هایی هستند که باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون می شوند. آنها اغلب در غذاهای بسیار شیرین، سیب زمینی و نان سفید یافت می شوند. اما مطالعات نشان نداده اند که آکنه با مصرف کمتر این نوع کربوهیدرات ها بهبود می یابد. همچنین مشخص نیست که آیا پرهیز از گوشت، شیر یا شکلات به بهبود چهره شما کمک می کند یا خیر؟ بسیاری از افراد سعی می کنند با فشار دادن جوش ها، پیروی از یک روال مراقبت از پوست یا استفاده از کرم پودر، آکنه را مدیریت کنند. برخی دیگر امیدوارند اگر رژیم غذایی خود را تغییر دهند یا پوست خود را در معرض نور خورشید قرار دهند، اوضاع بهتر شود. اما کدام یک از این استراتژی ها کمک می کند و کدام ممکن است مضر باشد؟ صابون ها، تونرها، لوسیون ها و کرم های بی شماری برای افراد مبتلا به آکنه در فروشگاه ها و اینترنت موجود است. این محصولات محبوب هستند زیرا بسیاری از افراد مبتلا به آکنه مایلند زمان و هزینه زیادی را برای مراقبت از پوست صرف کنند. اما کمتر اغلب بیشتر است: دست زدن یا مالش بیش از حد پوست و آزمایش مداوم محصولات مراقبت از پوست جدید می تواند آکنه را بدتر کند.

بحث و نتیجه گیری:

پوست یک اکوسیستم متشکل از ساختارهای میزبان مختلف و میکروارگانیسم های مستعمره کننده از جمله باکتری ها، قارچ ها و ویروس ها است. ترکیب آن برای هر فرد و بخشی از بدن منحصر به فرد است (بیرد و همکاران، 2018؛ پرز و همکاران، 2016). از طریق تکامل، میکروارگانیسم های پوست با محیط ها و سلول های میزبان فردی سازگار شده اند. از یک طرف، پوست مواد مغذی و عوامل غیرزیستی (به عنوان مثال، دما و رطوبت) را فراهم می کند که به میکروارگانیسم های پوست اجازه رشد می دهد (کنگ¹، 2011؛ فیندلی و همکاران²، 2013). از سوی دیگر، این میکروارگانیسم ها از کلونیزاسیون پاتوژن ها جلوگیری می کنند و به طور مستقیم و غیرمستقیم به نفع میزبان می شوند (گالو³، 2013). توسعه تکنیک های توالی یابی نسل بعدی، مطالعه میکروبیوم انسان، ابتدا در روده و بعداً روی پوست را تسهیل کرده است. در نتیجه، تنوع میکروبیوم پوست بین فردی یا درون فردی آشکار شده است. به طور خاص، ساختار میکروبیوم پوست بسته به محیط متفاوت است (کیم و همکاران، 2018؛ لیونگ و همکاران، 2020)، جنسیت (راس و همکاران، 2017؛ یانگ و همکاران، 2015)، نژاد (لی و همکاران، 2019)، و سن (کیم و همکاران، 2019؛ شیباکاکی و همکاران، 2017)، و همچنین در طول زمان. چندین مطالعه نشان داده اند که پایداری طولانی مدت وضعیت اولیه میکروبیوم و سبک زندگی خاص میزبان را منعکس می کند (فلورس و همکاران، 2014؛ گریس و همکاران، 2009؛ هیلبراند و همکاران، 2021؛ اوه و همکاران، 2016). علاوه بر این، میکروبیوم پوست متعادل نقش مهمی در سلامت پوست ایفا می کند، زیرا هر گونه تغییر منجر به رشد بیش از حد سویه های بیماری زا مرتبط با بیماری های پوستی مختلف می شود (کیم و همکاران، 2018؛ کنگ و همکاران، 2012؛ ویلیامز و گالو³، 2015). استفاده روزانه از لوازم آرایشی ممکن است بر میکروبیوم پوست نیز تأثیر بگذارد و ممکن است بر اساس نوع محصول، مدت زمان استفاده و ویژگی های شرکت کننده تعیین شود (کیاردیلو⁴ و همکاران، 2020؛ لی و همکاران، 2018؛ دو و همکاران، 2016؛ والن - راسل، 2019). در حالی که

¹ Kong

² Findley et al

³ Gallo

⁴ Ciardiello

بیشتر تحقیقات از این نظر بر تنوع میکروبی یا تغییرات در سویه‌های باکتریایی متمرکز شده‌اند، اطلاعات کمی در مورد تأثیر مواد آرایشی بر ساختار کلی میکروبی وجود دارد.

استفاده روزانه از لوازم آرایشی بر میکروبیوم پوست تأثیر می‌گذارد. این مطالعه با هدف تعیین ساختار جامعه باکتریایی و پارامترهای بیوفیزیکی پوست پس از استفاده روزانه از یک محصول مراقبت از پوست بر روی صورت انجام شد. 25 زن کره‌ای که به مدت چهار هفته از یک محصول مراقبت از پوست استفاده می‌کردند، در این مطالعه شرکت کردند. در این مدت رطوبت پوست، بافت، محتوای سبوم و pH اندازه‌گیری شد و نمونه‌های سواب پوست روی گونه‌ها جمع‌آوری شد. میکروبیوتا با استفاده از سیستم MiSeq تجزیه و تحلیل شد. از طریق این آزمایش‌ها، تنوع باکتری‌ها در پوست صورت افزایش یافت و جامعه میکروبی پس از چهار هفته استفاده از محصولات مراقبت از پوست تغییر کرد. فراوانی نسبی کوتی‌باکتریوم و استافیلوکوکوس افزایش یافت، تغییرات قابل توجهی در ماژول‌های باکتریایی خاص شبکه میکروبی پوست مشاهده شد و هیدراتاسیون و بافت پوست بهبود یافت. پیشنهاد شد که استفاده روزانه از محصولات مراقبت از پوست می‌تواند ساختار میکروبی پوست صورت و همچنین خواص بیوفیزیکی پوست صورت را تحت تأثیر قرار دهد. این یافته‌ها درک ما را از نقش محصولات مراقبت از پوست در محیط پوست گسترش می‌دهد (بوکیونگ هونگ¹، 2021).

محصولات مراقبتی و بهداشتی روی پوست باقی می‌مانند استراتژی‌های سیستماتیک برای تأثیرگذاری بر شیمی پوست و میکروبیوم هنوز مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. بیرونی‌ترین لایه پوست هر 3 تا 4 هفته یکبار می‌چرخد. اینکه چگونه میکروبیوم و شیمی تحت تأثیر تغییر مراقبت‌های شخصی قرار می‌گیرند و مدت زمان ماندگاری مواد شیمیایی محصولات مراقبت شخصی روی پوست اساساً مشخص نیست. در این مطالعه، نمونه‌هایی را از پوست 12 فرد سالم - شش مرد و شش زن - در طی 9 هفته جمع‌آوری شدند. علاوه بر شستشوی بدن، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا محصولات مراقبت از پوست را در قسمت‌های خاص بدن بمالند: یک مرطوب‌کننده روی بازو، یک کرم ضد آفتاب روی صورت، یک ضد تعریق روی زیر بغل، و یک پودر تسکین‌دهنده روی پا. برای نظارت بر پایداری شرکت‌کنندگان به پروتکل مطالعه، ویژگی‌های مولکولی موجود در ضد تعریق، لوسیون صورت، مرطوب‌کننده و پودر پا مستقیماً با طیف‌سنجی جرمی از نمونه‌های پوست ردیابی شدند. برای همه شرکت‌کنندگان، داده‌های طیف‌سنجی جرمی انباشته‌ی اجزای خاص محصولات زیبایی را در طول هفته‌های 4 تا 6 نشان داد. این نتایج نشان می‌دهد که احتمالاً همه افراد از الزامات مطالعه پیروی می‌کنند و حتی اگر همه شرکت‌کنندگان استفاده روزانه از هر محصول را تأیید کنند، مقدار محصول استفاده شده توسط هر فرد ممکن است متفاوت باشد.

مطالعه کوچکتر در چین نشان دهنده یک گروه سنی جوانتر از محیط فرهنگی بسیار متفاوت نسبت به مطالعه استرالیا بود. میانگین سنی در این گروه آزمایشی 25 سال و مسن‌ترین فرد 33 سال بود. علاوه بر این، مادران کودکان خردسال نیز از این گروه حذف شدند. ابزار نهایی TMFQoL تنها پس از 5 روز پس از خروج محصول (در روز 33) اجرا شد. بر خلاف هر دو گروه آزمایشی در مطالعه استرالیا، این گروه بهبود قابل توجهی در میانگین نمره کیفیت زندگی کلی در روز 33 نشان داد. هیچ یک از گروه‌ها در مطالعه استرالیا بهبود قابل توجهی در این مورد در هر دو مقطع زمانی نشان ندادند. یکی از محدودیت‌های استفاده از کیفیت زندگی برای ارزیابی اثرات محصولات مصرفی، تغییر ذهنیت مورد نیاز از نظر تغییرات است که احتمالاً به‌طور تدریجی کوچک خواهد بود. ابزارهای کیفیت زندگی عمدتاً برای ارزیابی تأثیر بیماری‌های مزمن، اثربخشی داروهای خاص یا نتایج مثبت بالقوه از رویکردهای درمانی مختلف استفاده شده‌اند. در این موارد، کیفیت زندگی بیماران معمولاً پایین‌تر از افراد عادی است که از بیماری‌های مشابه رنج نمی‌برند، و کیفیت زندگی تلاش می‌کند تا بهبود را نسبت به افراد عادی ارزیابی کند. ما از ابزار FQoL برای ارزیابی اثرات محصولات مصرفی بر روی افراد به‌طور کلی سالم که از هیچ بیماری خاصی رنج نمی‌برند استفاده کرده‌ایم. به عبارت دیگر، آزمودنی‌های ما با «متوسط کیفیت کیفیت» شروع می‌شوند و ما در تلاش هستیم تا افزایش‌های بیشتر را اندازه‌گیری کنیم. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که تغییرات در کیفیت زندگی نسبتاً کوچک باشد. با وجود آن، ما می‌توانیم تفاوت‌هایی را ببینیم که اهمیت پیدا کرده‌اند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که جذابیت فیزیکی عامل مهمی در روابط بین فردی به ویژه در مراحل اولیه است. استفاده از آرایش به‌طور گسترده‌ای به عنوان ابزاری برای بهبود جذابیت صورت به تصویر کشیده شده است. کوریچی و همکارانش پرسشنامه‌ای را برای ارزیابی دلایل استفاده زنان از آرایش ایجاد کردند. تحقیقات نشان داده است که زنان به دلایل مختلفی از لوازم آرایشی استفاده می‌کنند، از احساس خودآگاهی کمتر در مورد ظاهر خود، احساس قاطعیت و اعتماد به نفس بیشتر، یا ظاهر سالم‌تر. یک رژیم مراقبت از پوست می‌تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی مصرف‌کنندگان داشته باشد. این مطالعه نشان می‌دهد که مراقبت‌های روتین از پوست با محصولات باکیفیت که در رفع نگرانی‌های پوستی مؤثر هستند، به بهبود عزت نفس نیز کمک می‌کند و تأثیرات مثبتی بر چندین جنبه از تصویر فرد از خود دارد. تفاوت در پاسخ‌های گروه‌های آزمایشی احتمالاً مربوط به تفاوت در میانگین سنی و تفاوت در زمان در دسترس برای مراقبت از خود بود.

¹ Bokyoung Hong

References:

- ✓ *Because IQWiG is a German institute, some of the information provided here is specific to the German health care system. The suitability of any of the described options in an individual case can be determined by talking to a doctor. We do not offer individual consultations.*
- ✓ *Beikert, F.C.; Langenbruch, A.K.; Radtke, M.A.; Augustin, M. Willingness to pay and quality of life in patients with rosacea. J. Eur. Acad. Dermatol. Venereol. 2013, 27, 734–738. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]*
- ✓ *Beikert, F.C.; Langenbruch, A.K.; Radtke, M.A.; Kornek, T.; Purwins, S.; Augustin, M. Willingness to pay and quality of life in patients with atopic dermatitis. Arch. Dermatol. Res. 2014, 306, 279–286. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]*
- ✓ *Beresniak, A.; de Linares, Y.; Krueger, G.G.; Talarico, S.; Tsutani, K.; Duru, G.; Berger, G. Validation of a new international quality-of-life instrument specific to cosmetics and physical appearance: BeautyQoL questionnaire. Arch. Dermatol. 2012, 148, 1275–1282. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed][Green Version]*
- ✓ *Bissett, D.L.; Miyamoto, K.; Sun, P.; Li, J.; Berge, C.A. Topical niacinamide reduces yellowing, wrinkling, red blotchiness, and hyperpigmented spots in aging facial skin. Int. J. Cosmet. Sci. 2004, 26, 231–238. [Google Scholar] [CrossRef]*
- ✓ *Cameron, S. Unexplainable Feelings Every New Mom Has. Available online: <https://www.babygaga.com/15-unexplainable-feelings-every-new-mom-has/> (accessed on 27 January 2020).*
- ✓ *Cao H, Yang G, Wang Y, Liu JP, Smith CA, Luo H et al. Complementary therapies for acne vulgaris. Cochrane Database Syst Rev 2015; (1): CD009436. [PMC free article] [PubMed]*
- ✓ *Chang, A.L.S.; Chen, S.C.; Osterberg, L.; Brandt, S.; von Grote, E.C.; Meckfessel, M.H. A daily skincare regimen with a unique ceramide and filaggrin formulation rapidly improves chronic xerosis, pruritus, and quality of life in older adults. Geriatr. Nurs. 2018, 39, 24–28. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]*
- ✓ *Chernyshov, P.V. The Evolution of Quality of Life Assessment and Use in Dermatology. Dermatology 2019, 235, 167–174. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]*
- ✓ *Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG). Behandlung der Akne (S2k-Leitlinie). AWMF-Registernr.: 013-017. October 2011.*
- ✓ *El-Jawahri, A.; Greer, J.A.; Pirl, W.F.; Park, E.R.; Jackson, V.A.; Back, A.L.; Kamdar, M.; Jacobsen, J.; Chittenden, E.H.; Rinaldi, S.P.; et al. Effects of Early Integrated Palliative Care on Caregivers of Patients with Lung and Gastrointestinal Cancer: A Randomized Clinical Trial. Oncologist 2017, 22, 1528–1534. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed][Green Version]*
- ✓ *Farage, M.A.; Nusair, T.L.; Hanseman, D.; Sherman, S.N.; Tsevat, J. The Farage Quality of Life Measure for Consumer Products: Development and Initial Implementation. Appl. Res. Qual. Life 2010, 5, 1–25. [Google Scholar] [CrossRef]*
- ✓ *Farage, M.A.; Rodenberg, C.; Chen, J. Translation and Validation of the Farage Quality of Life (FQoL) Instrument for Consumer Products into Traditional Chinese. Glob. J. Health Sci. 2013, 5, 1–12. [Google Scholar] [CrossRef][Green Version]*

- ✓ Garcia, A. *The Skincare Industry Is Booming, Fueled by Informed Consumers and Social Media*. Available online: <https://www.cnn.com/2019/05/10/business/skincare-industry-trends-beauty-social-media/index.html> (accessed on 24 January 2020).
- ✓ Getliffe, K.; Fader, M.; Cottenden, A.; Jamieson, K.; Green, N. Absorbent products for incontinence: 'treatment effects' and impact on quality of life. *J. Clin. Nurs.* 2007, 16, 1936–1945. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- ✓ IQWiG health information is written with the aim of helping people understand the advantages and disadvantages of the main treatment options and health care services.
- ✓ Jones, A.L.; Kramer, R.S. Facial Cosmetics and Attractiveness: Comparing the Effect Sizes of Professionally-Applied Cosmetics and Identity. *PLoS ONE* 2016, 11, e0164218. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed][Green Version]
- ✓ Korichi, R.; Pelle-de-Queral, D.; Gazano, G.; Aubert, A. Why women use makeup: Implication of psychological traits in makeup functions. *J. Cosmet. Sci.* 2008, 59, 127–137. [Google Scholar] [PubMed]
- ✓ Magin P, Adams J, Heading G, Pond D, Smith W. Psychological sequelae of acne vulgaris: results of a qualitative study. *Can Fam Physician* 2006; 52: 978-979. [PMC free article] [PubMed]
- ✓ Magin P, Adams J, Heading G, Pond D, Smith W. The causes of acne: a qualitative study of patient perceptions of acne causation and their implications for acne care. *Dermatol Nurs* 2006; 18(4): 344-349, 370. [PubMed]
- ✓ Magin PJ, Adams J, Heading GS, Pond DC, Smith W. Complementary and alternative medicine therapies in acne, psoriasis, and atopic eczema: results of a qualitative study of patients' experiences and perceptions. *J Altern Complement Med* 2006; 12(5): 451-457. [PubMed]
- ✓ Matts, P.J.; Oblong, J.E.; Bissett, D.L. A review of the range of effects of niacinamide in human skin. *IFSCC Mag.* 2002, 5, 285–289. [Google Scholar]
- ✓ Our information is based on the results of good-quality studies. It is written by a team of health care professionals, scientists and editors, and reviewed by external experts. You can find a detailed description of how our health information is produced and updated in our methods.
- ✓ Pandey, A.; Jatana, G.K.; Sonthalia, S. "Cosmeceuticals." *StatPearls*. Available online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31334943> (accessed on 10 February 2020).
- ✓ Pratt, J.W. Remarks on Zeros and Ties in the Wilcoxon Signed Rank Procedures. *J. Am. Stat. Assoc.* 1959, 54, 655–667. [Google Scholar] [CrossRef]
- ✓ Prior J, Khadaroo A. 'I sort of balance it out'. Living with facial acne in emerging adulthood. *J Health Psychol* 2015; 20(9): 1154-1165. [PubMed]
- ✓ PROQOLIDtm. eProvide: Online Support for Clinical Outcome Assessments. Available online: <https://eprovide.mapi-trust.org/about/about-proqolid> (accessed on 18 February 2020).
- ✓ Rajiah, K.; Maharajan, M.K.; Yeen, S.J.; Lew, S. Quality of Life and Caregivers' Burden of Parkinson's disease. *Neuroepidemiology* 2017, 48, 131–137. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- ✓ Ribe, J.M.; Salamero, M.; Perez-Testor, C.; Mercadal, J.; Aguilera, C.; Cleris, M. Quality of life in family caregivers of schizophrenia patients in Spain: Caregiver characteristics, caregiving burden, family functioning, and social and professional

- support. *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.* 2018, 22, 25–33. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
- ✓ Romano M, Dellavalle RP, Naldi L. *Acne vulgaris*. In: Williams H (Ed). *Evidence-based dermatology*. London: BMJ Publishing Group; 2014.
 - ✓ Seidler, A.M.; Bayoumi, A.M.; Goldstein, M.K.; Cruz, P.D.J.; Chen, S.C. *Willingness to pay in dermatology: Assessment of the burden of skin diseases*. *J. Investig. Dermatol.* 2012, 132, 1785–1790. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed][Green Version]
 - ✓ Tan JK, Vasey K, Fung KY. *Beliefs and perceptions of patients with acne*. *J Am Acad Dermatol* 2001; 44(3): 439-445. [PubMed]
 - ✓ Tzeghai, G.E.; Ajayi, F.O.; Miller, K.W.; Imbescheid, F.; Sobel, J.D.; Farage, M.A. *A Feminine Care Clinical Research Program Transforms Women’s Lives*. *Glob. J. Health Sci.* 2015, 7, 45–59. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed][Green Version]
 - ✓ WHO. *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*. Available online: https://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/ (accessed on 13 July 2020).
 - ✓ Williams HC, Dellavalle RP, Garner S. *Acne vulgaris*. *Lancet* 2012; 379(9813): 361-372. [PubMed]
 - ✓ Zaenglein AL, Pathy AL, Schlosser BJ, Alikhan A, Baldwin HE, Berson DS et al. *Guidelines of care for the management of acne vulgaris*. *J Am Acad Dermatol* 2016; 74(5): 945-973 e933. [PubMed]
 - ✓ Zhuang, X.S.; Zheng, Y.Y.; Xu, J.J.; Fan, W.X. *Quality of life in women with female pattern hair loss and the impact of topical minoxidil treatment on quality of life in these patients*. *Exp. Ther. Med.* 2013, 6, 542–546. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed][Green Version]