



الدليل المبسط للعناية بالبشرة بعد الإيزوتريتينوين

هل ممكن ترجع الحبوب بعد العلاج؟

نعم ممكن الدراسات بتقول إنها ترجع عند بعض الناس بعد أشهر من الإيقاف وهذا طبيعي لأن الغدد الدهنية بتبدأ تشتغل تدريجياً من جديد. الهدف من هذا الدليل هو منع رجوع الحبوب قدر المستطاع



ليش بشرتك تكون حساسة بعد الإيزوتريتينوين؟

لأن إفراز الدهون يكون قليل جداً والجلد يفقد جزء من رطوبته
والحاجز الجلدي يكون أضعف وأي منتج قوي ممكن يعمل تهيج.
لهيك البشرة تحتاج راحة وترطيب وحماية

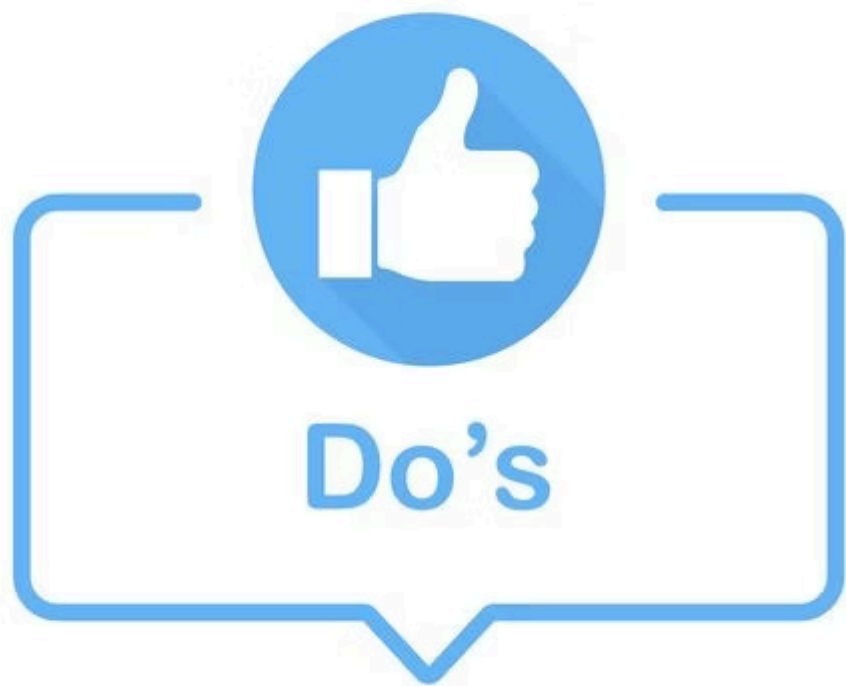
أهم فترة يجب الانتباه لها

أول ثمانية أسابيع بعد التوقف. هذه المرحلة اسمها مرحلة التعافي. خلالها لا نستخدم أي مواد فعّالة مثل الأحماض أو فيتامين C أو الريتينول ويفضل استخدام منتجات بسيطة تحافظ على هدوء البشرة

1
الأسبوع 1
بداية التعافي

2
الأسبوع 4
منتصف المرحلة

3
الأسبوع 8
نهاية التعافي



ما الذي نستخدمه وما الذي نتجنبه؟

مسموحات

- غسول لطيف مرطب
- غني واقى شمس يومياً
- مصلح حاجز جلدي مثل السيراميد والسنتيلا والبانثينول

ممنوعات

- الأحماض (AHA/BHA)
- السكرب
- التقشير الجلسات القوية مثل الليزر والتقشير العميق والديرما رولر

كيف ندخل المنتجات الفعّالة بدون ما نهيج البشرة؟

من الأسبوع 6-8

1

ابدأ بإرجاع الريتينويد بالتدريج مرة كل ثلاثة أيام لمدة
أسبوعين ثم كل يومين ثم يومياً إذا البشرة تحمّلت

من الأسبوع 10-12

2

يمكن ندخل فيتامين C لطيف صباحاً
وساليسيليك خفيف لو رجعت رؤوس بيضاء أو
سوداء القاعدة الذهبية هي إدخال منتج واحد فقط
كل أسبوعين

كيف نمنع رجوع الحبوب؟

1/ ريتينويد تدريجي

أهم خطوة لمنع انسداد المسامات والحبوب
المستقبلية (Adapalene, Retinol)

○ galderma 0.1 adapalene



○ Acretin 0.025 Jamjoom pharma



2/ مضاد بكتيري

○ panoxyl benzoyl peroxide



3/ كريمات موضعية على الحبة

المنتجات التي تحتوي Tea Tree

○ Epiduo Gel Adapalene 0.1% + BPO 2.5%



○ The Body Shop – Tea Tree Targeted Gel



○ Mario Badescu – Drying Lotion



كيف أعرف إذا الحبوب رجعت فعلاً؟

علامات انتكاس حقيقي

- حبوب كبيرة
- التهاب ألم
- زيادة واضحة بعد ثلاثة إلى ستة أشهر
- هنا يجب إعادة تنظيم الروتين أو الرجوع للطبيب

أشياء طبيعية بعد الإيقاف

- رؤوس بيضاء صغيرة
- رؤوس سوداء
- حبة أو حبتين غير ملتهبات
- هذه لا تعني فشل العلاج

ماذا عن الجلسات التجميلية؟

غير مسموح أول ستة أشهر

- الليزر القوي
- التقشير المتوسط أو العميق
- الديرما رولر العميق
- التاتو أو البيرسينغ

1

ممكن بعد ثلاثة إلى ستة أشهر

- تنظيف بشرة
- ليزر خفيف
- جلسات ترطيب
- ماسكات علاجية

2

روتين يومي مقترح جاهز

ليلاً

الأسبوع 1-4

- غسول ومرطب فقط

الأسبوع 5-8

- غسول ومرطب وريتيناويد
مرة كل ثلاثة أيام

بعد الأسبوع 8-12

- ريتيناويد يومياً حسب
التحمل

- سيروم فيتامين C صباحاً

- ساليسيليك مرة أو مرتين
أسبوعياً إذا لزم

صباحاً

- غسول لطيف مرطب

مناسب

- واقي شمس SPF50

الخلاصة

مرحلة ما بعد الإيزوتريتينوين أهم من مرحلة العلاج نفسها

لا تستعجل ولا تدخل منتجات قوية بسرعة

حافظ على ترطيب قوي وواقى شمس ثابت

أدخل المواد الفعّالة خطوة بخطوة

أي تهيج يعني لازم نبطّئ ونخفف



الآن تبدأ المرحلة الأهم مرحلة تثبيت النتائج

لا تتركي بشرتك بدون خطة احجزي
استشارتك وخذي روتين مخصص
لك بالكامل

رابط الاستشارة
www.hamdiskin.com