

الريتينال والريتينول والريتينويدات: كيف تبدأ دون تهيج البشرة

ما الفرق بين الريتينال والريتينول، وكل كم ليلة تستخدمه، ومع أى مكونات فعّالة لا تجمعها.

ما هو الريتينال والريتينول والمستقات

جميعها ريتينويدات تجميلية: تحوّلها البشرة إلى حمض الريتينيوك، وهو الشكل الفعّال. يحتاج الريتينال إلى خطوة تحويل أقل من الريتينول، لذلك يُلاحظ أثره عادةً في وقت أبكر، مع أنه قد يسبب تهيجًا أكبر في البداية. أما المستقات المغلفة والإسترات، مثل ريتينيل بالميتات، فهي الألفط وتناسب البشرة الحساسة أو الاستخدام لأول مرة.

كيف تدخله في روتينك: جدول الأسابيع الأولى

ابدأ بليتين في الأسبوع لمدة أسبوعين أو ثلاثة، على بشرة نظيفة وجافة، بكمية بحجم حبة البازلاء للوجه كله. إذا لم يظهر تقشر، ارفعها إلى ثلاث ليالٍ ثم إلى ليلة بعد ليلة. كثير من أنواع البشرة لا تحتاج أبدًا إلى استخدامه يوميًا: الانتظام أهم من التكرار.

طريقة الساندويتش للبشرة الحساسة

صنع طبقة رقيقة من الكريم المرطب، ثم الريتينويد، وأغلق طبقة أخرى من الكريم. تقلل هذه الطريقة التهيج دون إلغاء التأثير، وهي الأكثر راحة لاستخدامه في منطقة محيط العين، حيث تكفى نقطة صغيرة جدًا ودائمًا خارج الجفن المتحرك.

ما الذى لا تجمعها معه في الليلة نفسها

تجنّب استخدامه في اليوم نفسه مع المقشرات التى تحتوى على AHA أو BHA أو التقشير الكيميائى أو فيتامين C بتركيزات عالية: اجتماع المكونات الفعّالة هو السبب المعتاد للاحمرار. بدّل بين الليالى واستخدم منطقتًا محايدًا. إذا طهر حرقان أو لسع أو تقشر شديد، توقف ليلتين أو ثلاثًا ثم عدّ إليه بتكرار أقل.

واقى الشمس ضرورى والاحتياطات

يجعل اليتينويد البشرة أكثر حساسية للشمس، لذا فإن واقى الشمس SPF 50+ كل صباح جزء من العلاج وليس إضافة. لا يُنصح باستخدامه أثناء الحمل أو الرضاعة: استشر طبيبك. تُقيّم النتائج على الملمس والخطوط الدقيقة بعد 12 أسبوعًا من الاستخدام المنتظم.