

تفاوت کرم مرطوب کننده و آبرسان چیست؟

3 آذر 1404



پوست وقتی تعادل رطوبتی‌اش را از دست بدهد، زودتر خسته، کدر و حتی تحریک‌پذیر می‌شود؛ چیزی شبیه گیاهی که آب دارد اما برگ‌هایش بی‌جان‌اند. خیلی‌ها در این وضعیت سراغ هر محصولی می‌روند اما نمی‌دانند کمبود آب دارند یا کمبود چربی، و همین سردرگمی باعث انتخاب‌های اشتباه می‌شود. شناخت تفاوت آبرسان و مرطوب‌کننده همان کلیدی است که می‌تواند کیفیت پوست را به شکل چشمگیری تغییر دهد و دوباره آرامش و لطافت را برگرداند.

مفهوم رطوبت و آب در پوست

برای درک تفاوت این دو محصول ابتدا باید مفهوم «رطوبت» را دقیق‌تر بشناسیم. رطوبت پوست ترکیبی از آب و چربی‌های طبیعی (لیپیدها) است. آب به پوست انعطاف، شفافیت و لطافت می‌بخشد و چربی‌ها نقش سد محافظتی را دارند. زمانی که پوست آب کافی ندارد، دچار کم‌آبی (Dehydration) می‌شود که معمولاً با احساس کشیدگی، کدر شدن و گاهی پوسته‌پوسته شدن همراه است. از سوی دیگر، زمانی که چربی طبیعی پوست کم باشد، پوست خشک (Dry) می‌شود و سد دفاعی آن ضعیف می‌گردد. آبرسان‌ها بیشتر به جنبه کم‌آبی می‌پردازند و مرطوب‌کننده‌ها به جنبه ضعف سد چربی. به همین دلیل در بسیاری از موارد این دو محصول مکمل یکدیگر هستند، نه جایگزین.

آبرسان چیست و چگونه عمل می‌کند؟

آبرسان یا **Hydrator** محصولی است که هدف اصلی آن افزایش آب در لایه‌های سطحی و میانی پوست است. آبرسان‌ها معمولاً حاوی ترکیباتی هستند که آب را از محیط یا لایه‌های عمیق‌تر پوست جذب می‌کنند و در نتیجه باعث پُرتر شدن، لطافت و شادابی پوست می‌شوند.

رایج‌ترین ترکیبات آبرسان عبارت‌اند از:

- **هیالورونیک اسید:** مولکولی که قادر است چندصد برابر وزن خود آب جذب کند.

- **گلیسرین:** ماده‌ای مرطوب‌کننده که به حفظ آب در سطح پوست کمک می‌کند.

- **آلئوئورا، اوره، اسید لاکتیک و اسیدهای آمینه:** گیاهان یا مواد شیمیایی ملایمی که آب را نگه می‌دارند.

آبرسان‌ها عمدتاً بافت سبک دارند و اغلب به‌صورت ژل یا سرم عرضه می‌شوند. افرادی که پوست چرب یا مختلط دارند معمولاً با این محصولات احساس راحتی بیشتری می‌کنند زیرا بدون سنگینی و ایجاد برق، نیاز پوست به آب را تأمین می‌کنند.

کرم مرطوب‌کننده چیست و چه وظیفه‌ای دارد؟

مرطوب‌کننده یا **Moisturizer** یک قدم فراتر از آبرسان عمل می‌کند. وظیفه اصلی مرطوب‌کننده **حفظ رطوبت** در پوست و جلوگیری از تبخیر آب است. حتی اگر پوست با یک آبرسان، آب کافی دریافت کند، بدون وجود مرطوب‌کننده این آب به‌سرعت از سطح پوست تبخیر می‌شود. مرطوب‌کننده‌ها با ایجاد یک سد محافظتی سبک روی پوست، اجازه خروج رطوبت را نمی‌دهند و به این ترتیب موجب نرمی، لطافت و تقویت سد دفاعی طبیعی پوست می‌شوند.

مرطوب‌کننده‌ها معمولاً ترکیبات زیر را دارند:

- **المونت‌های چرب (امولینت‌ها)** مانند اسیدهای چرب و روغن‌ها که خشکی را کاهش می‌دهند.

- **اُکلوژن‌ها** مانند وازلین، لانولین یا انواع موم‌ها که تبخیر رطوبت را مسدود می‌کنند.

- **هومکتانت‌ها** (گلیسرین و هیالورونیک اسید) که گاهی در آبرسان‌ها نیز دیده می‌شوند.

مرطوب‌کننده‌ها بافت سنگین‌تری نسبت به آبرسان‌ها دارند و اغلب به صورت کرم یا لوسیون تهیه می‌شوند. افرادی که پوست خشک دارند معمولاً بیشتر به مرطوب‌کننده نیاز دارند زیرا سد دفاعی طبیعی پوست آنها ضعیف‌تر است.

آیا می‌توان از آبرسان و مرطوب‌کننده به‌جای هم استفاده کرد؟

پاسخ کوتاه این است که: نه، برای اغلب افراد جایگزین کامل یکدیگر نیستند. دلیل آن تفاوت عملکرد ساختاری آنهاست. آبرسان‌ها آب را جذب می‌کنند و مرطوب‌کننده‌ها جلوی تبخیر آب را می‌گیرند. اگر فقط از آبرسان استفاده شود، پوست آب دریافت می‌کند ولی نمی‌تواند آن را تا مدت طولانی حفظ کند. اگر فقط مرطوب‌کننده مصرف شود، سد محافظتی ایجاد می‌شود اما ممکن است پوست همچنان دچار کم‌آبی باشد. ترکیب این دو محصول باعث ایجاد تعادل بهتر می‌شود: ابتدا آبرسان، سپس مرطوب‌کننده.

کدام یک برای چه نوع پوستی مناسب‌تر است؟

پوست انواع مختلفی دارد و هر نوع نیاز متفاوتی را مطرح می‌کند. افراد با **پوست چرب یا مختلط** معمولاً از آبرسان‌های سبک بهره بیشتری می‌برند زیرا این پوست‌ها معمولاً چربی دارند اما ممکن است دچار کم‌آبی باشند. در مقابل، افراد با **پوست خشک**

نه تنها باید از آبرسان استفاده کنند بلکه حتماً به مرطوب‌کننده نیاز دارند تا سد دفاعی پوستشان تقویت شود. برای پوست معمولی استفاده از یک مرطوب‌کننده سبک روزانه معمولاً کافی است، مگر در شرایطی که پوست در اثر عوامل محیطی مانند آب‌وهوای سرد یا آفتاب شدید دچار کم‌آبی شود. پوست حساس نیز معمولاً با مرطوب‌کننده‌های فاقد عطر و ترکیبات تحریک‌کننده بهترین نتیجه را می‌گیرد.

نقش آبرسان و مرطوب‌کننده در روتین پوستی

در یک مراقبت پوستی استاندارد، ترتیب استفاده نیز اهمیت دارد. آبرسان‌ها بافت سبک‌تر دارند و باید قبل از مرطوب‌کننده استفاده شوند. مرطوب‌کننده‌ها در مرحله پایانی روتین روزانه یا شبانه قرار می‌گیرند تا از خروج رطوبت جلوگیری کنند. در طول شب، پوست در مرحله ترمیم است و بهره‌مندی از هر دو محصول باعث می‌شود صبح، پوست شفاف‌تر و آرام‌تر باشد. در طول روز نیز استفاده از این ترکیب، زیرساز خوبی برای محافظت با ضدآفتاب فراهم می‌کند.

جدول مقایسه آبرسان و مرطوب‌کننده

ویژگی	آبرسان (Hydrator)	مرطوب‌کننده (Moisturizer)
وظیفه اصلی	جذب و تأمین آب برای پوست	جلوگیری از تبخیر رطوبت و حفظ آب
ترکیبات رایج	هیالورونیک اسید، گلیسرین، آلوئه‌ورا	روغن‌ها، موم‌ها، وازلین، امولینت‌ها
بافت	سبک، ژلی، سرمی	سنگین‌تر، کرمی
مناسب برای	پوست چرب، مختلط و کم‌آب	پوست خشک، معمولی و حساس
زمان استفاده	قبل از مرطوب‌کننده	پس از آبرسان
نقش در روتین	جذب رطوبت	حفظ رطوبت

جمع‌بندی

مرطوب‌کننده‌ها و آبرسان‌ها هر دو نقش مهمی در سلامت پوست دارند اما عملکرد آنها یکسان نیست. آبرسان‌ها آب را جذب و تأمین می‌کنند و مرطوب‌کننده‌ها آن آب را نگه می‌دارند. برای بسیاری از افراد ترکیب این دو محصول بهترین نتیجه را به همراه دارد. شناخت نوع پوست و درک نیازهای آن باعث می‌شود انتخاب هوشمندانه‌تری داشته باشید و پوستی سلامت‌تر تجربه کنید.

سوالات متداول

آیا مرطوب‌کننده جای آبرسان را می‌گیرد؟

مرطوب‌کننده بدون تأمین آب کافی نمی‌تواند مشکل کم‌آبی پوست را برطرف کند؛ کارکرد این دو محصول متفاوت است.

پوست چرب به آبرسان نیاز دارد؟

بله. پوست چرب می‌تواند کم‌آب باشد و آبرسان به متعادل شدن آن کمک می‌کند.

استفاده هم‌زمان از آبرسان و مرطوب‌کننده لازم است؟

برای بیشتر افراد، استفاده‌ی لایه‌ای از هر دو محصول بهترین نتیجه را می‌دهد.

محصولات مرتبط



اورجینال

کرم مرطوب کننده 15% فیس دوکس کراتوزوم | Face Doux Keratosome 15 - Copy

۳۴۹,۵۰۰ تومان



اورجینال

تونر ماسینکس مناسب پوست چرب حجم 250 میلی لیتر

۱۸۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

فیس واش ضد لک ماسینکس مناسب پوست مختلط و حساس حجم 250 میلی لیتر

۱۸۷,۰۰۰ تومان



اورجینال

فیس واش ماسینکس مناسب پوست خشک حجم 250 میلی لیتر | Muscinex facewash dry skin

۱۶۵,۰۰۰ تومان



اورجینال

تونر ماسینکس مناسب پوست خشک حجم 250 میلی لیتر | Muscinex toner dry skin

۱۸۵,۰۰۰ تومان