

رینمای و ناگدارکردنه وه پیشنیار کراوهکان تایبته بۆ کهمکردنهوهی موو به لهیزه‌ری CANDELA

رینماییه‌کانی پیش جەلسه:

1. بۆ ٦ ههفته پیش و دواى جەلسه یان بهیپی رینماییه‌کانی سهنتهر خۆت له خۆر به‌دوور بگره له کارکردن و مانهوه له‌بهر خۆر بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر.
2. له‌وانه‌یه سهنتهر داواى ئه‌وه‌ت لى بکات که ههر دهرمانیک یان به‌ره‌مه‌ی‌کی گرنه‌یپیدانی پیست ٣ بۆ ٥ رۆژ پیش جەلسه بوه‌ستینیت. وه هه‌روه‌ها دهرمانه‌کانی به‌هێزکردنی موو وه قژ وهک قیتامینه‌کان و باپۆتین بووه‌ستینیت پیش جەلسه. وه ئه‌گهر دهرمانی لابرده‌ی زیپکه وهک (Retinol, Tetracyclines) و Isotretinoin) به‌کار ئه‌هێنیت پیویسته ٢ مانگ پیش له‌یزه‌ری موولابردن له به‌کاره‌ینانی ئهم دهرمانانه‌و هاو شیوه‌کانی بووه‌ستیت به‌هیچ جۆریک له‌یزه‌ری موولابردن ناکریت له‌کاتی به‌کاره‌ینانی ئهم دهرمانانه.
3. پیویسته پیش جەلسه بۆ ماوه‌ی ٤ بۆ ٦ ههفته خۆت به‌دوور بگریت له رهنگ کردن، هه‌لگرتن یان واکس کردنی مووی جهسته. وه مووی (زهره، سوور وه سپی) لا نابریت به له‌یزه‌ر.
4. ئه‌گهر تۆ پیشینه‌ی فایرۆسی (herpes simplex) تامپسک له دهوروبهر یان کۆئه‌ندامی زاوژیت هه‌بووه، له‌وانه‌یه سهنتهر چاره‌سه‌ری دژه فایرۆسی خۆپاریزی پیشنیار بکات پیش موولابردن به له‌یزه‌ر. یاخود رینماییه‌کانی دهرمانی دژه فایرۆسی تایبته‌ی خۆت جیبه‌جی بکه پاشان له‌یزه‌ری ئهو به‌شه‌ی جهسته‌ت بکه.
5. ئه‌گهر رهنگی پیستت رهنگ کردبوو به تان (Tan) کردن ناتوانیت چاره‌سه‌ری موولابردن به له‌یزه‌ر بکه‌یت تاكو رهنگی پیستت ئه‌گهر ئه‌وه سهر رهنگی سروشتی خۆی که ئهمه‌ش رهنگه تاكو ٢ بۆ ٣ مانگ بخایه‌نیت، ده‌توانریت ٤ بۆ ٦ ههفته پیش جەلسه ده‌ست به رێژی می سپیکردنه‌وهی پیست بکه‌یت به‌یپی رینمای پزیشکی پسپۆر پاشان چاره‌سه‌ری موولابردن وهرگریت.
6. پیستیک که به‌م دوا‌یه رهنگ کراوه (Tan) کراوه ناکریت چاره‌سه‌ری موولابردن وهرگریت به‌هیچ شیوه‌یه‌ک! له‌بهر ئه‌وه‌ی ئه‌گهر له ماوه‌ی دوو ههفته‌دا دواى رهنگکردنی چالاک (تیشکی خۆری سروشتی یان کۆشکی رهنگکردن (Tanning Booth)) چاره‌سه‌ری موولابردن بکریت، له‌وانه‌یه دواى جەلسه تووشی په‌له‌ی سپی بیت و ئهمه‌ش بۆ ماوه‌ی ٢ بۆ ٣ مانگ یان زیاتر روون نه‌بیته‌وه.

7. بەکارھىناتى بەرھەمە خۇ رەنگەرەكانى پىست (self- tanning skin products) دەپىت ھەفتەيەك پىش جەلسە رابگىرەت. ھەر پاشماوھەيەكى خۇ رەنگەردن پىويستە پىش جەلسە دەرېھنەرىت و لابىرەت لەسەر پىستەكە.

8. پىويستە پىش جەلسە پىستت پاك بىكەتھە وە پىش ئەنجامدانى لەيزەر ۷۲ بۇ ۲۴ كاترەمىر مووى جەستەت بىتاشەت. وە دەتوانەت دەرمانى سىرکردنى سەرپىست بەكاربەنىت بەپى وىستى خۇت پىش سەردانى كىرەت، بۇ جۇرى سىرکەر و شىوازى بەكارھىناتى پىسىار لە كەسى شارەزا بىكە لەناو سەنتەر.

9. ئەگەر دووگىانەت، باشتر وایە چاومەرى بىكەت تا دووگىان نەبەت و ھۆرمۆنەكانت خۇيان راست دەكەنەو. چارەسەرى لەيزەرى موو دەتوانەت بە سەلامەتى دەستپىكەتھە دواى سى مانگ دواى مندالبوون، كاتىك زۆربەى ئاستى ھۆرمۆنەكان ئاساىى بووئەو.

10. ئەگەر كىسى رەمە و كىشەى ھۆرمۆناتە ھەيە باشتر وایە چارەسەرى پىويست لای پىزىشكى پىسپۇر وەرگىرەت تا ھۆرمۆنەكانت ئەگەرەنەو ئاستى ياساى خۇيان پاشان چارەسەرى موو لابىردن بە لەيزەر وەرگىرەت.

چاودىرى دواى جەلسە:

1. راستەوخۇ دواى جەلسە، پىويستە سووربوونەو و ئاوسانى ھەر تالە مووىك لە شوپىنى جەلسەكەدا ھەبەت و بەدى بىرەت، كە لەوانەيە تا دوو كاترەمىر بىخەنەت، يان زىاتەر. لەوانەيە سووربوونەو كە تا ۲ بۇ ۳ رۇژ بىخەنەت. شوپىنى چارەسەرەراو دواى جەلسە بۇ چەند كاترەمىرىك ھەست بە سووتانىك دەكات وەك سوتانى خۇر. دەتوانەت كرىمى ھايدروكورتىزۇن (Hydrocortisone Cream %1) يان بىنادرىل (Benadryl) بەكاربەنىت بۇ كەمەردنەو نەمەتەيەكە. ھەرۋە دەتوانەت دژە ھىستامىنىكى زارەكى بەكاربەنىت. دەتوانەت دژە ھىستامىنى ناخەوالووى (وەك كلارىتەن-Claritin) لە رۇژدا بخورەت بۇ ئەوە لە خەوالووى پەيوەست بە بىنادرىل نەبەت.

2. لەوانەيە دابىنەكەمەت دواى جەلسە رىگەيەكى ساردكردنەو ئىختىارى بەكاربەنىت بۇ دۇنيابوون لە ئاسوودەيى تۇ وەك (Cooling Pack).

3. بەرھەمەكى ئارامكەرەو پىست، وەك جىلى ئالۇقىرا، دەتوانەت دواى جەلسە بەكاربەنىت ئەگەر وىست.

4. دهنانریت دواى ۲۴ کاتر میز لهپاش جەلسەمەکه ماکیاژ بەکار بهێنریت، بە مەرجیک پیستەکه نهخوړیت و هەستیاى بهو میکياجه نه بێت سەرەتا میکياجهکه له سەر به شیکى کهمى پیستەکهت به کار بینه بۆ ۲۰ دمهقه چاومرئ بکه بۆ دلنیا بونوه لهو هى پیستت هەستیاى بهو ماددهیه نییه.

5. دوور بکهو موه له بهر کهوتنى خۆر بۆ کهمکردنهو هى ئەگهه ی زیادبوونی رەنگ (رەنگى توختر) و پەله بۆ چەن ههفتهیهک چوونکه پیستەکهت دواى موولابردن هەستیاى دهبیت به تیشکى خۆر.

6. به درێژایی ماوهى جەلسه له ههموو کاتیکدا دژمخۆر (SPF 50+) بهکار بهێنه.

7. دوور بکهو موه له ههڵگرتن یان خوراندنى پیستى چارهسەرکراو. دواى ئەنجامدانى چارهسەرى لهیزەر، هیچ بهرهمهیکى تری چارهسەرى لابردنى موو یان چارهسەریکی هاوشیوهى وهک (واکس و شیلە، ئەلکترۆلیزکردن یان ههڵکشانی موو) بهکار مههینه که ببیت ههوى تیکدانى تاله مووهکان له شوینی جەلسهکه بۆ ماوهى ۴ بۆ ۶ ههفته. موو تاشین به گوێزان ریگهه باشتره و پهسەنده.

8. له هەر شوینی که له ۱۰ بۆ ۲۱ رۆژ دواى جەلسه، وهرینی مووی چارهسەرکراو رەنگه پرووبدات و ئەمەش وهک گهشهکردنى مووی نوێ دهردهکهوێت. ئەمه گهشهى مووی نوێ نییه. دهنانیت مووهکه پاک بکهیتوه و لابهیت به شۆردن یان سرینهو هى شوینهکه به قوماشى تهر یان ئیسفهنجیکی لوفه.

9. دواى چارهسەرى لهیزهه ی موولابردن، شوینی مووهکان لهژیر پیستەکهوه وهک زیپکهه ورد دهردهکهون بۆ ماوهى ههفتهیهک بۆ دوو ههفته که ئەمەش نیشانهیهکی زۆرباشه و ئاماژه بهو دهکات که چارهسەرکه به سەرکهوتووی ئەنجام دراوهوه سوودت لیپینیوه، پاشان مووه مردوو هکان دهستدهکەن به کهوتن لهو شوینانه. بۆ یارمهتیدانى لابردنى مووه مردوو هکان لهژیر پیستدا دهکریت دواى ۱۰ رۆژ دهست بکهیت به بهکارهێنانى (Scrub) بۆلابردنى پیسته مردوو کهو یارمهتیدانى مووه مردوو هکانی ژیر پیستەکه بۆ کهوتن.

10. دواى جەلسهه ی ژیر بالهکان، لهوانهیه بهتوێت لهبرى بۆنخۆشکهه بۆ ماوهى ۲۴ کاتر میز دواى جەلسه پاودهریک بهکار بهێنیت بۆ کهمکردنهو هى خورانی پیست.

11. دواى جارسىر پښتت به هېچ جورېك شونښكه مشو و خوټ مشو تا ۱۲ كاتزمير ، مامهله لهگل پښتت بكه به نمرى بو ماوهى ۲۴ كاتزميرى يهكم، ورك نهوى سوتانى خوړ بووېت.

12. گهرانهوه بو ئوفيس يان پهيوهڼدى بكه بو وركرتنى كات له يهكم نيشانهى گهرانهوى گهشهى مووهكانت. ئهمهش لهوانهيه له ماوهى ۴ بو ۶ ههفتهدا بېت بو بهشى سهرموهى جهسته و لهوانهيه تا ۲ بو ۳ مانگ بو بهشى خوارموهى جهسته دريژ بېت. دووباره گهشهكردى موو به ريژهى جياواز لىسر ناوچه جياوازمكانى جهسته روودهدات. گهشهى مووى نوئ بو لانيكه سى ههفته دواى جهلسه روونادات.

بو هم پرسيارېك يان نيگهرانيهك ، پهيوهڼدى به ليكسى سهنترموه بكه بهم ژمارهيهى خوارموه:

ژمارهى تهلهفون: 07719112121

Lexy®