

أخطاء يومية تفاقم مشكلة البشرة الجافة

تعد البشرة الجافة معرضة أكثر من غيرها من انواع البشرة الى تشقق والتجاعيد ، وذلك نتيجة افتقادها الرطوبة والليونة مقارنة مع البشرة العادية . تصبح نضارة البشرة الجافة على المحك وخاصةً خلال فصل الصيف ، بما انها تتعرض الى الكثير من اشعة الشمس الضارة والعوامل البيئية المضرة.

تلجأ صاحبات البشرة الجافة غالباً إلى تطبيق الكريمات المرطبة ذات التركيبة السميكة لترطيب الجلد واسترداد الإشراق والنضارة والملمس الناعم .إنما ما تجهله الكثير من السيدات أن هذه الكريمات المرطبة تعالج النتيجة فقط ، لكن من المهم الإنتباه للعوامل الأخرى التي تكمن وراء هذه المشكلة.

يوجد العديد من الأخطاء والعادات اليومية التي تسبب بجفاف البشرة وتعرضها الى التلف والعديد من المشاكل الجمالية ، وتقع الكثير من السيدات ب فخ هذه الأخطاء دون أن تعلم انها في الحقيقة تؤدي الى حدوث مشاكل جلدية ، وخاصة بالنسبة لصاحبات البشرة الجافة.

لذلك ، نقدم لك أخطاء يومية تفاقم مشكلة البشرة الجافة والتي تجعلها عرضة الى المزيد من الجفاف وتكون النتيجة المزيد من التشقق والتجاعيد ، تعرفي عليها:

العطور

تعتبر العطور على أنواعها ، أي كل المستحضرات التي تطبق على البشرة وتحتوي على نوع من العطر ، مسؤولة عن جفاف البشرة . قبل استخدام أي من هذه العطور ، سواء كريم الاستحمام أو الكريمات الخاصة بالجسم أو جيل الإستحمام أو حتى مزيل العرق ، ينصح التأكد من انه لا يحتوي على مكونات معطِّرة ، التي تعد عدوة البشرة الجافة .



أحرص على اختيار المنتجات الخالية من العطور free fragrance ، والكريمات التي تحتوي على الفانيليا والعسل ، والتي تعتبر من بين الإقتراحات التي يوصي بها اختصاصيو الأمراض الجلدية.

الصابون

يؤكد اختصاصيو الأمراض الجلدية أن غسل البشرة والجسم المستمر هو أكثر ما يضر البشرة وخاصةً البشرة الجافة . تعمل هذه العملية على إزالة طبقة الدهون الطبيعية عن البشرة فتعرض الى المزيد من الجفاف . من المهم انتقاء غسول الوجه والجسم المناسبين للبشرة الجافة والحرص على الغسل بالماء البارد لأن الماء الساخن يشكل عدو البشرة الجافة .

وسائل تنظيف الملابس

يجهل الكثيرون العديد من العوامل وهو أن البشرة الجافة تتعرض الى مزيد من الجفاف عند غسل الملابس باستخدام سوائل قوية وقاسية على البشرة . لذا ، من الضروري أن تستخدم صاحبة البشرة الجافة غسول الملابس الخالي من والمركبات الكيميائية الضارة ومن الصابون ، حيث يوجد العديد من المستحضرات التي تحتوي على مكونات طبيعية أو على مكونات لطيفة على البشرة .



العوامل الوراثية

أكدت الدراسات الحديثة أن العديد من الأشخاص يرثون البشرة الجافة إلى الكثيرة الجفاف . وهؤلاء الأشخاص معرضون أكثر من سواهم إلى الإصابة بالإكزيما ، وذلك نتيجة نقص بروتين Filaggrin ، المسؤول عن ترطيب البشرة .

المياه القاسية

تحتوي المياه القاسية على نسبة عالية من المعادن ، ومن بينها الماغنيزيوم والزنك والعديد غيرها ، التي تشكل طبقة على البشرة ، فتعرضها إلى جفاف وتمنعها من امتصاص الكريمات المرطبة . بهذه الحال ، تحتاج البشرة إلى الفيتامين A و C لتخفيف حدة المشكلة .

الهواء الجاف والمكيفات

لا يمكن الاستغناء عن المكيف وخاصة في فصل الصيف الحار ، وعن الهواء الساخن الجاف في فصل الشتاء البارد ، لكن الهواء الجاف والمكيفات تفاقم مشكلة البشرة الجافة ، لأنها تخفف مستويات الرطوبة وتجعل الهواء أكثر جفاف . يكمن الحل في كثرة شرب المياه باستمرار ويمكن ترك وعاء من الماء في الغرفة المبردة .

