اليك نصائح أطباء الأمراض الجلدية للشتاء

قد تبدو الحرارة المتجمدة والرياح الجلدية وكأنها وصفة طبية لحكة جافة متشققة. ولكن لا يجب أن يكون الشتاء موسم استياء بشرتك. فقط خذ هذه النصائح سهلة المتابعة من كبار المتخصصين في الأمراض الجلدية وستبدو بشرتك وشعرك رائعين بغض النظر عن الطقس.

- **بدلي المنظفات**

فصل الشتاء ليس موسم صابون مضاد للبكتيريا أو مزيل العرق ، والذي يمكن أن يترك بشرتك متجمدة. المنظفات الدسمة والمرطبة تعيد الرطوبة إلى الجلد.

- **خذي حمامات قصيرة فاترة**

من المغري أخذ دش ساخن طويل عندما يكون الطقس بارداً في الخارج ، ولكن هذا هو عكس ما تحتاجه بشرتك. يمكن للماء الساخن تجريد الزيوت الطبيعية من بشرتك ، مما يجعلها تجف. وبدلاً من ذلك ، ابقي الماء مؤقتًا على الجانب الفاتر واجعلي الدش سريعًا ، من 5 إلى 10 دقائق.

- **ختاري الهيدرولات الفائقة**

تأكدي من أنك تستخدمين كريم ، وليس غسول. وتشمل المكونات التي يجب البحث عنها حمض الهيالورونيك والجلسرين ، والذي سيجعل المرطبات أكثر فاعلية ، ولكن ليس بالضرورة أثقل.

- **رطبي بانتظام**

مرتين في اليوم ، كل صباح ومساء. الترطيب مهم بشكل خاص للإكزيما.

- **رطبي في الوقت المناسب**

تظهر الدراسات أن الترطيب فور الإستحمام أفضل بكثير من عدم تطبيق الرطوبة على الإطلاق أو تطبيقه لفترة طويلة بعد الاستحمام. في أشهر الشتاء ، طبق مرطب الجسم في الحمام حتى يمكنك وضعه مباشرة على

البشرة الرطبة قبل الخروج من البخار. خيار آخر: قم بالتبديل إلى مرطب للجسم مخصص للتطبيق في الحمام مثل Nivea In-Shower.

- **قللي من استخدام المقشرات**

تقشير البشرة الجافة يجعلها تبدو أكثر إنسانية وأقل جفافاً على المدى القصير. ولكن القيام بذلك يومياً يسبب الالتهاب الذي يجعل البشرة الجافة أكثر جفافاً (وأكثر فقراً ، وأكثر إحكاما) بمرور الوقت. إذا قمت بالتقشير مرة واحدة في الأسبوع – وقمت بتجنب التهيج عن طريق الغسل باستخدام منظف كريمي مرطب قبل تنظيفه ستبدو بشرتك أكثر نعومة على المدى الطويل.

- **استخدمي واقي الشمس كل يوم**

تعتبر الواقيات الشمسية ضرورية للغاية في فصل الشتاء. الأضرار بالأشعة فوق البنفسجية موجودة على مدار العام ، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم. يعكس الثلج أيضًا الأشعة فوق البنفسجية (خاصة عند الارتفاعات العالية) ، لذلك تنصح بالوقوف الشديد في حماية بشرتك أثناء مشاركتك في الرياضات الشتوية مثل التزلج والتزلج على الجليد.

- **لا تتخطي مرطب الشفاه**

تستنفد الرياح الباردة والحرارة الداخلية الجافة حاجتك الواقية الطبيعية من الشفتين ، لذا لا يمكنهم التمسك بالمياه التي يحتاجون إليها للبقاء ناعماً وسلساً (بالإضافة إلى أن شفتيك ليس لديهما غدد نفطية خاصة بهم للحفاظ على رطوبتها). حلول بسيطة مثل الفازلين يمكن أن تخلق طبقة واقية تحمي وتعالج الشفاه المتشققة. تجنّب لعق شفتيك أيضًا ، نظرًا لأن الإنزيمات الموجودة في اللعاب يمكن أن تزيد من التهيج ، مما يتسبب في التورم وحتى التمزق.

- **استخدمي أقنعة النوم**

أقنعة ليلة تشكل ختم نفاذية على الجزء العلوي من الجلد الخاص بك مما يجعل أي شيء تحته اختراق أفضل. يمكنك استخدام مرطبات أخرى (الأمصال والزيوت) أولاً ، ثم قم بتغطية كل ذلك باستخدام طبقة سميكة من قناع النوم ، وسوف يساعد ذلك في كل شيء ينقع بشكل أكثر فعالية.

- **احمي الجلد من الأقمشة المشققة**

قد تجعلك سترة الصوف تشعر بالدفء ، لكن ارتداء الملابس المصنوعة من ألياف خشنة مباشرة بجوار بشرتك يمكن أن يهيج البشرة الحساسة. لمنع احتكاك القماش ، قم بوضع طبقة من القطن الناعم أسفله لتوفير حاجز وقائي.