

أخطاء يومية تفاقم مشكلة البشرة الجافة

تعد البشرة الجافة معرضة أكثر من غيرها من أنواع البشرة إلى تشقق والتجاعيد ، وذلك نتيجة افتقادها الرطوبة والليونة مقارنة مع البشرة العاديّة . تصبح نضارة البشرة الجافة على المحك وخاصةً خلال فصل الصيف ، بما أنها تتعرّض إلى الكثير من أشعة الشمس الضارّة والعوامل البيئيّة 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 الانتباه للعوامل الأخرى التي تكمّن وراء هذه المشكلة .

يوجد العديد من الأخطاء والعادات اليومية التي تسبّب بجفاف البشرة وتعريضها إلى التلف والعديد من المشاكل الجمالية ، وتقع الكثير من السيدات بفتح هذه الأخطاء دون أن تعلم أنها في الحقيقة تؤدي إلى حدوث مشاكل جلدية ، وخاصة بالنسبة لصاحبات البشرة الجافة .

لذلك ، نقدم لك أخطاء يومية تفاقم مشكلة البشرة الجافة والتي تجعلها عرضة إلى المزيد من الجفاف وتكون النتيجة المزيد من التشقق والتجاعيد ، تعرّفي 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 الاستحمام أو حتى مزيل العرق ، ينصح التأكد من أنه لا يحتوي على مكونات مغطّيرة ، التي تعد عدوة البشرة الجافة .



احرصي على اختيار المنتجات الخالية من العطور free fragrance ، والكريمات التي تحتوي على الفانيлиا 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 فتتعرض إلى المزيد من الجفاف . من المهم انتقاء غسول الوجه والجسم المناسبين للبشرة الجافة والحرص على الغسل بالماء البارد لأن الماء الساخن يشكل عدو البشرة الجافة .

سائل تنظيف الملابس

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



العوامل الوراثية

أكّدت الدراسات الحديثة أن العديد من الأشخاص يرثون البشرة الجافة إلى الكثيرة الجفاف . وهؤلاء الأشخاص معرّضون 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 تشكّل طبقة على البشرة ، فتعرضها إلى جفاف وتمتنعها من امتصاص الكريمات المرطبة . بهذه الحال ، تحتاج البشرة إلى الفيتامين A و C لتخفييف 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 تخفّف مستويات الرطوبة وتجعل الهواء أكثر جفاف . يكمن الحل في كثرة شرب المياه باستمرار ويمكن ترك وعاء من الماء في الغرفة المبردة .

