

إحمي بشرتك من برد الشتاء

ليس من غير الطبيعي التغير في إحساس ومظهر بشرتك أثناء الجو البارد أو أشهر الشتاء، ولكن يمكنك التغلب على تلك العلامات غير السارة.

ما هي العلامات؟

من السهل تحديد الأعراض الدالة على جفاف البشرة: إحساس البشرة بصفة عامة تصبح جافة ومشدودة أكثر. هناك علامات أخرى تتضمن الخشونة، الحكة، الاحمرار الشديد، ظهور بعض القشور. في بعض الأحيان تصبح المسام أقل وضوحاً أو قد تبدو البشرة باهته. في الحالات المتضررة بشدة، قد تتشقق البشرة وتنزف، خاصة في الأيدي وأطراف الأصابع.

ما أسباب حدوث ذلك؟

التعرض للشمس أو البرد، الهواء الجاف قد يعرض البشرة للجفاف. جفاف البشرة أكثر شيوعاً في الشتاء لأن الهواء يحتوي على رطوبة أقل. يمكن أيضاً أن يحدث ذلك لأسباب جينية أو وراثية، أو كنتيجة طبيعية للتقدم في السن.

ما هي الخيارات المتاحة أمامك؟

- المستحضرات الخاصة بغير وصفة طبيب، مثل "Eucerin , Curél"، يمكنها التخفيف من الجفاف والتقشر. أو حاولي استخدام كريم يحتوي على زيت للمساعدة على إبقاء الرطوبة بالبشرة. ابحثي عن المنتجات الخالية من الروائح المعطرة مع أحماض الفا هيدروكسي، والتي تقشر الجلد بلطف وتسمح للمزيد من الماء والرطوبة بالدخول للبشرة.
- تجنبي استخدام الصابون المضاد للجراثيم ومزيل العرق، لأنها تكون قاسية وتجفف البشرة. بدلاً من ذلك، استخدمي منظف لطيف، مثل "Dove" أو "Aveeno" أو سائل استحمام خفيف.
- لا تأخذي حمامات ساخنة للغاية، ولا تنقعي جسدك بمغطس الاستحمام لأكثر من عشر دقائق. لأن فعل ذلك تنهار الزيوت الواقية الطبيعية لبشرتك، مما يبقها لينة وناعمة.
- استخدمي مرطب خلال فصل الشتاء. نظام التدفئة المركزية أو المدافئ الصغيرة يمكن أن تجفف الهواء في منزلك.

- لملايس نومك والطبقة الملامسة لبشرك، اختاري أقمشة طبيعية كالقطن والحرير.
- اشربي الكثير من الماء والسوائل للمحافظة على بشرك رطبة من الداخل للخارج. الأوميغا 3 (أحماض دهنية أساسية يمكن الحصول عليها من أطعمة كسمك السلمون، الجوز، بذور الكتان، فول الصويا والبروكلي) يمكن لذلك أيضاً المساعدة في الحفاظ على ليونة البشرة.