

خطوات تقضي على البقع الداكنة على اليدين

تظهر البقع الداكنة على يديك بدرجات متفاوتة وقد تسبب لك الإزعاج، وبالتالي الحيرة بطريقة التعامل معها وإخفائها. يعتقد العديد من الأشخاص أن البقع الداكنة تظهر نتيجة التقدم في السن وهي من علامات تقدم سن البشرة، ولكن بالواقع إنها ليست كذلك.

فما هي أسباب ظهور البقع الداكنة على اليدين؟



- تعرض اليدين الى أشعة الشمس والتصبغات الناتجة عنها. احرصي على ارتداء القفازات خلال القيادة في الشمس وتطبيق كريم وواقي الشمس على يديك قبل التعرض الى الشمس.
- التعرض اليومي للكيماويات القوية جدًا الموجودة بالمنظفات المنزلية بكل أنواعها، فهذا الأمر يضر بشرة اليدين ويكسر الكولاجين والدهون الموجودة تحت الجلد كما من الممكن أن تسبب حساسية مؤذية للجلد. فإحرصى على اعتماد القفازات خلال عملية التنظيف.
- تأثير بعض الأدوية والأمراض سلبًا على بشرة يديك وتسبب البقع الداكنة. ما يتطلب منك المتابعة الطبية عند أخصائي الجلد.

طرق طبيعية سريعة لعلاج البقع الداكنة على اليدين:



- تقشير بشرة اليدين مرتين أسبوعيًا بخلطة السكر مع عصير الليمون وتدليك يديك وأطرافك بالخليط لمدة 3 دقائق، من بعدها غسل يديك بالماء البارد.
- ترطيب اليدين بكريمات قوية غنية بزبدة الكاكاو وزبدة الشيا والزيوت الطبيعية يوميًا وتحديدًا قبل النوم وبعد كل عملية تقشير.
- المواظبة على تبيق قناع يومي من الحنة البيضاء باللبن أو قناع من العسل بالليمون وتطبيقه لمدة 30 دقيقة على يديك فقط.

