

نصائح لبشرة صحية في فصل الشتاء

الهواء البارد والجاف يجعل بشرتك تُصاب بالحكة، الإحمرار أو التهيج، ولمحاربة جفاف البشرة والحفاظ على رطوبتها الطبيعية في فصل الشتاء اليك هذه النصائح.

- استعملي المرطب: إستخدام المرطب في منزلكِ أو في مكتبكِ سيزيد من نسبة الرطوبة في البشرة الجافة خلال فصل الشتاء، كما أنه يساعد في ترطيب المسام. شغلي مرطب الهواء في الغرف التي تقضين فيها معظم وقتك، بما في ذلك غرفة نومك.

- خفضي الحرارة: عندما يكون الطقس باردًا خارج المنزل ما هو أول شيء يجب أن تقومي به؟ خفضي من حرارة المكيف، لأن التدفئة المركزية يمكن أن تجعل من هواء منزلك أكثر جفافًا. حاولي وضع المكيف على الحرارة المعتدلة من أجل المحافظة على صحة بشرتك..

- لا تستحمي بالماء الساخن: على الرغم من أنه قد يكون من المغري أن تحسلي على حمام مشبع بالبخار إلا أن الماء الساخن يجفف بشرتك من خلال تجريدتها من الزيوت الطبيعية. بدلاً من ذلك، خذي حمامًا من الماء الفاتر. كما يجب عليك أيضا تجنب استخدام الماء الساخن بشكل مفرط عند غسل يديك - فإذا كان الماء يسبب الإحمرار لبشرتك، فإذا حرارة المياه مرتفعة ويجب تخفيضها.

- اختيار مطهر البشرة المناسب: فالصابون غير المناسب لبشرتك يمكن أن يسبب في جفاف البشرة أو يزيد الحكة سوءًا. فعلى سبيل المثال: تجنبي الصابون في الأماكن العامة لأنها تحتوي على الكثير من العطور، واستخدمي في كل الأوقات مطهرات وصابون خالٍ من الطور أو الهلام.

- إختاري المستحضرات المناسبة للعناية ببشرة الوجه: خلال أشهر الشتاء، إختاري منظفات الوجه القائمة على الكريم المرطب. فالعديد من مستحضرات الوجه تحتوي على الكحول، والتي يمكن أن تزيد من جفاف البشرة. إبحثي عن المنتجات التي تحتوي على القليل من الكحول أو لا تحتوي على كحول بالخالص إلا إذا كانت بشرتك دهنية للغاية. كما يجب عليك استخدام المرطب في الليل أيضًا.

- قومي بارتداء الملابس المناسبة: يمكن للعديد من الأقمشة خلال الطقس البارد أن تفاقم مشاكل الجلد في فصل الشتاء الجاف. لذلك، إمنعي ملابس الصوف والخام من أن تلمس بشرتك بشكل مباشر، إذ انها قد تسبب جفاف الجلد وبالتالي تسبب التهيج والحكة. إرتدي ملابس لينة، تسمح لبشرتك التنفس وارتدي فوقها سترة صوفية إن كان الطقس باردًا. إضافة إلى أنه من المهم أن تحمي يديك من الهواء البارد من خلال ارتداء القفازات وتذكري اختيار قماش القفازات الذي لا يسبب الحكة أو الإحمرار.