

نصائح لحماية بشرتك من التلف

العناية بالبشرة متصلة مباشرة بممارسة العادات الجيدة. وهنا بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على حماية بشرتك من سرطان الجلد، تشقق الجلد، الجفاف، وغيرها من مشاكل.

يجب أن تحمي بشرتك نظرا لدورها المهم في حماية جسمك. العناية بالبشرة ليس بالضروري أن تكون معقدة أو تستغرق وقتا طويلا، وسرعان ما ستصبح عادة طبيعية، مثل تنظيف أسنانك!

هذه النصائح لحماية البشرة يمكن أن تجعل بشرتك تبدو وتشعر بالنضارة والحيوية!

1. الحد من التعرض للشمس:

بالتأكيد أنك قد سمعت هذه النصيحة مرات عديدة، وهناك سبب وجيه لذلك التكرار الذي لا يتوقف! الأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس تسبب العديد من أنواع التلف للجلد:

سرطان الجلد

التجاعيد

النمش

بقع العمر

الأورام الحميدة

استخدام منتجات العناية بالبشرة التي توفر حماية الأشعة فوق البنفسجية هي واحدة من أفضل الطرق للمساعدة على إبقاء بشرتك شابة وصحية:

استخدمي منتج واقٍ من الشمس كل يوم، وضعيه بانتظام كلما تواجدت في الهواء الطلق لفترات طويلة.

غطي جلدك من خلال ارتداء قميص طويل الأكمام، سراويل، وقبعات عريضة الحواف.

ابقي في منزلك عندما تكون الشمس على أشدها، عادة بين الساعة ١٠

صباحاً و ٣ من بعد الظهر.

2. ابقى مرطبة :

الحفاظ على بشرة رطبة أمر ضروري لحماية الجلد. الجلد الذي يترطب بشكل صحيح يحافظ على ليونته ويمنع الحصول على تشقق الجلد:

اشربي الكثير من الماء. هذا هو المفتاح لترطيب بشرتك!

استخدمي كريم المرطب أو غسول الوجه المناسب لنوع بشرتك وطبقيه مباشرة على بشرتك بعد التجفيف من الحمام أو الدش. تجنبى المنتجات التي تحتوي على الصوديوم لوريل سلفات، لأن هذا العنصر يزيل الزيوت الطبيعية التي يحتاجها الجلد.

خذي حمام دافئ (وليس ساخن) وحدي منه إلى ما بين ٥ و ١٠ دقائق. قد يبدو هذا غير متوقع، ولكن التعرض للماء يجف بشرتك. إذا استمر جفاف الجلد، انظري في تقليص عدد الحمامات التي تأخذها.

3. خذي احتياطات صحية :

لا تشاركي أي أغراض شخصية، مثل أحمر الشفاه أو فرش الأسنان.

لا تشاركي المشروبات مع أشخاص آخرين.

تجنبى لمس وجهك بأصابعك أو بأشياء مثل أجهزة الاستقبال الهاتفية التي تم استخدامها من قبل الآخرين.