

هذه العادات اليومية تمتص الترطيب من بشرتك

قد تكون نوبات قشور البشرة الجافة محبطة ، خاصة عندما لا تعرف ما السبب وراءها. هنا ، أطباء الأمراض الجلدية يعطون الحد الأدنى من الأسباب الأكثر شيوعاً .

1. أخذ الحمامات الطويلة الساخنة

نحن لا نلومك على الرغبة في تحويل درجة الحرارة في الحمام إلى درجة حرارة عالية ، ولكن هذا التدليل الذاتي الذي لا يبدو ضاراً سيتترك لك البشرة الجافة بسرعة. يمكن أن يؤدي التعرض المفرط للماء ، وخاصة الماء الساخن ، إلى تجريد البشرة من الزيوت الطبيعية وتعطيل حاجز الجلد. بدلاً من ذلك ، احرص على بقاء الدشات قصيرة - إلى عشر دقائق أو أقل ودرجات حرارة لا تزيد عن 84 درجة فهرنهايت ، أو درجة حرارة معظم المسابح الساخنة.



2. غسل مع الصابون القاسي

قد تظن أن صابونك العادي جيد بما فيه الكفاية لتطهير بشرتك ، لكن قد تكون مخطئاً ، خاصة إذا كان يحتوي على مواد منظفة شديدة ومواد كيميائية (من يعرف أن صابوناً قد يكون شديداً جداً؟). يستخدم صابون البار التقليدي مكونات تطهير قاسية تسمى مواد خافضة للتوتر السطحي لها أس هيدروجيني قلوي. المنتجات القلوية يمكن أن تعطل طبقة الجلد الخارجية وتمنع الجلد من حماية نفسها بشكل صحيح مما يتسبب في الجفاف والتهيج. الصابون اللطيف ، غير المنقط ، مثل دوف أو أفينو ، هو أفضل بكثير بالنسبة للأس الهيدروجيني الحمضي قليلاً من بشرتك وسيقوم بشكل كامل تطهير دون المساس سلامة الجلد.

3. التقشير في كثير من الأحيان

هناك سبب في أن التعليمات الموجودة على مقشر الوجه المقشر لا تستخدم أكثر من مرة إلى مرتين في الأسبوع. في حين أن التقشير يمكن أن يكون مفيداً للغاية ، خصوصاً للبشرة الجافة ، يمكن أن يؤدي التقشير إلى تمزقات ميكروسكوبية تؤدي إلى التهاب ، احمرار ، جفاف وتقشير. الغرض من التقشير هو إزالة الخلايا الميتة من سطح الجلد

وتعزيز الإشعاع عن طريق السماح للضوء أن يعكس سطح الجلد. لكن عندما لا تسمح بالوقت الكافي بين التقشير ، يزيل المقشر البشرة الصحية بدلاً من الجلد الميت. التمسك باستخدام غسالات التقشير مرة أو مرتين في الأسبوع على الأكثر ، والوصول إلى العلامات التجارية التي تحتوي على مكونات مثل حمض الساليسيليك أو حمض الجليكوليك.



4. استخدام مرطب خاطي

إذا كانت بشرتك عادة في الجانب الأكثر جفافاً ، فإنك تجعل التفكير في وضع مرطبات على محلل مرطب هو الحل ، ولكن في الواقع ، يجب عليك الابتعاد عنها ، خاصة تلك التي تحتوي على العطر. هذه يمكن أن تجعل بشرتك أكثر غضباً. إن المستحضرات تعتمد على الماء بدرجة منخفضة من الزيت ، لذلك فهي لا تمتص جيداً البشرة وتبخر بسرعة ، مما يمكن أن يجفف بشرتك أكثر.

5. لا تشرب ما يكفي من الماء

ربما كنت قد سمعت قاعدة 8 × 8 ، والتي تنص على أنه يجب عليك شرب ثمانية أكواب من الماء 8 أوقيات في اليوم كحد أدنى. هذه قاعدة جيدة يجب اتباعها ، خاصة وأن نقص ترطيب الجسم يؤثر على بشرتك أيضاً. إن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يظهر على بشرتك ، مما يؤدي إلى إصابتها بالارهاق وبطانة أقل. حاول زيادة كمية الماء بشكل يومي ومعرفة ما إذا كان ذلك يساعد بشرتك على التوهج.

6. استخدام منظفات الغسيل القاسية أو مواد تلطيف الملابس

تماماً مثل الصابون الذي يغسل وجهك وجسمك في الحمام ، يمكن أن يؤثر المنظف المختار على بشرتك لفترة طويلة بعد خلع ملابسك. إذا كنت تستخدم منظفاً معطراً ، فقد يكون العطر نفسه كافياً لإحداث تفاعلات جلدية.

