

حافظي على بشرتك بتلك العادات البسيطة

بشرتك هي سر جمالك، والحفاظ عليها نضرة وشابة دائما ليس بالأمر الصعب، فقط بعد الإهتمام وتعديل بعض عاداتك اليومية ستفي بالغرض. إليك بعض النصائح للحفاظ على بشرتك:

إتخاذ الإحتياطات الصحية.

القروح الناجمة عن البرد تنتج عن عدوى فيروسية جلدية للمنطقة الممثلة على الشفاه، في حين أن البكتيريا يمكن أن تسبب حب الشباب والأمراض الجلدية الأخرى. ومن أهم الخطوات لحماية بشرتك هو إيلاء اهتمام وثيق لما يلامس البشرة حتى تتأكدي من تقليص فرص التعرض للجراثيم. وتلك بعض العادات التي يجب أن تضعيها في الإعتبار:

- لا تشاركي أي من متعلقاتك الشخصية، مثل مسكنات الشفاه، أحمر الشفاه، فرشاة وضع المكياج، أو فرش الأسنان.
- لا تشاركي المشروبات مع أشخاص آخرين.
- تجنب لمس وجهك بإصابعك أو بأشياء أخرى كالهواتف التي تم استخدامها من قبل آخرين ولامست بشرتهم.

تعاملتي مع بشرتك بلطف

إن غسل وجهك شئ مهم لإزالة الأوساخ والزيوت والجراثيم والخلايا الميتة. ومع ذلك فإن تنقية وجهك يسبب تهيج للبشرة مما يمكن أن يؤدي إلى تشقق الجلد والذي بدوره يمكن أن يترك الجلد عرضة للخطر وغير محمي جيدا. للحصول على نتائج أفضل عند تنظيف بشرتك يجب عليك:

- قومي بغسل وجهك مرتين يوميا بالماء الدافئ ومطهر معتدل.
- قومي بتدليك وجهك بلطف مستخدمة في ذلك قطعة قماش مبللة وذلك بإستخدام حركة دائرية.
- إشطفي وجهك جيدا بعد الغسيل حتى تتأكدي من إزالة الصابون والبقايا.
- إذا كانت بشرتك جافة فأربتي عليها فقط ولا تفركيها ثم قومي بوضع مرطب الوجه الذي تستخدميه.

إعرفي بشرتك جيدا

عليك إيلاء الاهتمام للنمش والشامات والزوائد الجلدية، وإستشيري الطبيب إذا لاحظت أي تغييرات. على سبيل المثال تغيير في الشاممة او الخلد يمكن أن يشير إلى الإصابة المحتملة بسرطان الجلد. تأكدي من معالجة أي جروح او قطع في الجلد للوقاية من العدوى. وتشمل الأمراض الجلدية الأخرى التي تستحق زيارة للطبيب هي حب الشباب المتكرر، البشرة الجافة الملتهبة او المتهيجة، الطفح الجلدي وتهيج البشرة الدائم، حيث أنه يمكن أن تكون هذه واحدة من العلامات على وجود نوع من أنواع إلتهاب الجلد.