# نصائح للعناية بالبشرة الدهنية والجافة

العناية بالبشرة: تهدئة البشرة الدهنية..

يتم التعرف على البشرة الدهنية عن طريق وجود فائض من الزيوت (المصطلح التقني الزهم) على الوجهه. بعض الناس من ذوي البشرة الدهنية يبدأ بإحساس دهني على البشرة بضع ساعات فقط بعد الغسيل. يقول دكتور فان دايك "يحس ذوي البشرة الدهنية جداً بالحاجة إلى غسيل وجههم بين الفترة من الظهر و الخامسة بعد الظهر. لأن تدفق زيوت البشرة يزيد خلال اليوم". يمكن أن تكون البشرة الدهنية سمة موروثة، ولكن يمكن أن تكون أيضاً بسبب سن البلوغ، والتي تسبب الغدد الدهنية إلى زيادة نشاطها. يمكن ايضاً ان تشعري بزيادة زيوت الوجه في المنطقة علي شكل حرف T على الوجة "وهي المنطقة بين الحاجبين والأنف وما حولها" بسبب كل تلك الغدد الدهنية بمقدمة الرأس، الأنف والذقن.

ذوو البشرة الدهنية بصفة عامة لا يحتاجون إلى مرطبات عادية، ولكن مستحضرات الوقاية من الشمس لا تزال ضرورية للحد من التعرض للأشعة فوق البنفسجية. يرجح الدكتور فان دايك إختيار مستحضر خال من الزيوت للوقاية من الشمس، نوع تم تركيبة وصنعة خصيصا للوجه ويكون أقل عرضة للتسبب في الرؤوس السوداء وسد المسام. يقول دكتور فان دايك "هناك الكثير من مستحضرات الوقاية من الشمس خالية من الزيوت، إذهبي لمتجر مستحضرات التجميل او الصيدلية، إقرأي ما هو مكتوب على العبوات، وقومي بتجربة العينات من أنواع مختلفة. ليس هناك عذر لعدم إستخدام مستحضرات الوقاية من الشمس بعد الآن."

العناية بالبشرة: تلطيف البشرة الجافة

من ناحية أخرى فإن البشرة الجافة تعاني من نقص المرطبات الطبيعية – هناك قليل من الزيت ليكون بمثابة حاجز سطحي للإبقاء على رطوبة البشرة. ذوي البشرة الجافة يشعرون بشد حول بشرة وجوههم، وبشرتهم عادة ما تكون متهيجة. والتقشير هو مظهر آخر من مظاهر البشرة الجافة، ولكنها ليست دائماً علامة على البشرة الجافة. يقول دكتور دايك "يمكن أن تعاني بشرتك من القشور ولكنها ليست جافة". في بعض الأحيان، يمكن أن تصبح البشرة الجافة بشدة حاكة ومؤلمة، مما يؤدي

إلى حالة تسمى الأكزيما.

للعناية بالبشرة الجافة، إستخدمي مطهرات لطيفة خالية من الصابون، وترطيب كاف. قد تكون هناك حاجة إلى تطبيق ثاني من المرطب خلال النهار.