

5 نصائح صيفية للعناية بالبشرة من أطباء الجلد

الآن بعد أن أصبحت الأيام أطول ، سيقضي المزيد من الناس الوقت في الخارج. لكن قبل الخروج ، استمع إلى ما يقوله أطباء الأمراض الجلدية حول التعرض لأشعة الشمس. أفادت مؤسسة سرطان الجلد أن 90% من التغيرات المرئية على الجلد ناتجة عن التعرض لأشعة الشمس. للاستمتاع بموسم الصيف الجميل هذا وتجنب مشاكل الجلد الأكثر شيوعاً في نفس الوقت ، اتبع نصائح العناية بالبشرة التي وافق عليها الطبيب.



1. ترطيب بشرتك

يعتقد الكثير من الناس أنه يجب عليك استخدام المرطب فقط لمكافحة الجلد الجاف والمتقشر. هذا هو السبب في أن الناس يجتهدون في وضع المرطبات خلال أشهر الشتاء ويتجاهلون هذه الخطوة الحيوية للعناية بالبشرة خلال الأيام الأكثر دفئاً. ومع ذلك ، تحتاج بشرتك في الواقع إلى التهدئة والترطيب طوال العام! المرطبات ضرورية في روتين العناية بالبشرة في الصيف لأن الحرارة تسبب الجفاف. يمكن لهذا المنتج أيضاً حماية بشرتك من الملوثات والبكتيريا والتلف الضوئي. لهذا الموسم ، حاولي البحث عن مرطب ذو أساس مائي يمكنه ترطيب بشرتك دون ترك بقايا لزجة وثقيلة عليك.



2. الاستثمار في فيتامين C المنتجات

فيتامين C مضاد للأكسدة التي يمكن أن سطم و حماية الجلد، مما يجعله أفضل للعناية بالبشرة المكونات لفصل الصيف. تنص الدكتورة هيدر ووليري لويد على أن مضادات الأكسدة القوية هذه تمنع فرط التصبغ عن طريق منع إنتاج الميلانين الزائد. بالإضافة إلى ذلك ، فهو يحمي بشرتك من إتلاف الجذور الحرة التي تسببها الملوثات البيئية والأشعة فوق البنفسجية. ادمج فيتامين سي في روتين تفتيح بشرتك باستخدام التونر المكثف أو علاجات تصحيح درجة اللون. ضع هذه المنتجات كل صباح حتى تتمكن من إصلاح لون بشرتك غير المتكافئ والدفاع عن بشرتك من الملوثات قبل أن تبدأ يومك!



3. تطبيق واقي الشمس اليومي

تؤكد الدكتورة ميشيل هنري أن الواقي من الشمس هو منتج أساسي للاستخدام كل يوم . إلى جانب منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على فيتامين سي ، يعمل الكريم الواقي من الشمس كحاجز ضد أشعة الشمس الضارة. يساعد ذلك في تقليل مخاطر الإصابة بحروق الشمس وسرطان الجلد واضطرابات الجلد الأخرى.

يجب أن يكون الكريم الواقي من الشمس هو آخر منتج تستخدمه في روتينك الصباحي للعناية بالبشرة. ومع ذلك ، تحتاج إلى إعادة التقديم كل ساعتين ، خاصة إذا كنت تسبح أو إذا كنت تتعرق بسبب نشاط بدني. تحتاج أيضًا إلى استخدام واقي من الشمس مع عامل حماية من الشمس بدرجة 50 على الأقل إذا كنت تخطط للبقاء بالخارج لأكثر من ساعة .



4. استخدم الملابس الواقية

لا يمكنك أبدًا أن تكون آمنًا جدًا! ينصح الدكتور إريك هاول أنه إلى جانب استخدام واقي الشمس ، يمكنك العناية ببشرتك باستخدام ملابس واقية من الشمس . قد توفر القمصان أو القبعات ذات المواد الرفيعة بعض الراحة والتهوية خلال الأيام الدافئة ، لكنها توفر قدرًا ضئيلاً جدًا من الحماية ضد الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

بالإضافة إلى ذلك ، يحذر الدكتور هويل من أن القمصان القطنية ذات الألوان الفاتحة توفر أقل قدر من الحماية من أشعة الشمس. لذا اختر ارتداء قمصان مريحة مع UPF 30 على الأقل عندما تذهب إلى الشاطئ. بالإضافة إلى ذلك ، احمي فروة رأسك ووجهك من أشعة الشمس باستخدام قبعة واسعة الحواف. تأكد من أنها مصنوعة من مادة سميكة يمكنها حجب الضوء تمامًا.



5. البقاء في الظل

تكون الأشعة فوق البنفسجية الضارة أقوى بكثير خلال فصلي الربيع والصيف. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تكون أكثر ضررًا لبشرتك في منتصف النهار! لذا ، كن أكثر وعياً بتعرضك للشمس خلال ساعات الذروة من الحروق ، وهي ما بين الساعة 10 صباحًا حتى 4 مساءً . حاول إعادة وضع واقي الشمس مرات أكثر أو ارتد قبعة كبيرة إذا كنت بحاجة إلى الخروج خلال هذه الأوقات.

يمكن لأشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة أن تسبب شيخوخة البشرة وتفاوت لون البشرة وحروق الشمس وحتى مجموعة متنوعة من الأمراض الجلدية! يمكنك حماية بشرتك من هذه المشاكل والاستمتاع بدفع الصيف عن طريق وضع روتين للعناية بالبشرة وارتداء ملابس واقية وتقليل التعرض لأشعة الشمس.