

از پوستهای خشک چگونه مراقبت کنیم؟

با شروع فصل سرما و افزایش خشکی پوست لازم است چند نکته برای مراقبت از پوست خشک ارائه شود.



با شروع فصل سرما و افزایش خشکی پوست لازم است چند نکته برای مراقبت از پوست خشک ارائه شود. به گزارش سلامت نیوز دکتر آناهیتا والی متخصص پوست و مو راهکارهای زیر را برای کاهش خشکی پوست ارائه کرد : پوست خود را حداکثر یکبار در روز با استفاده از یک پاک کننده غیر صابونی PH فیزیولوژیک شستشو دهید. از دوش گرفتن با آب داغ (بیشتر از 33 درجه) و همچنین حمام طولانی (بیش از 5 دقیقه) اجتناب کنید. برای پاک کردن آرایش صورت از یک شیرپاک کن ملایم و آب استفاده کنید و به سرعت پوست را خشک کنید ولی از مالش شدید آن بپرهیزید . هرگز از لوسیون های حاوی الکل استفاده نکنید . بلافاصله بعد از استحمام و یا شنا از یک مرطوب کننده استفاده کنید . در آب و هوای سرد و خشک به دفعات از محلول ها یا کرم های مرطوب کننده استفاده کنید.

لباسهای پنبه ای و نخی سبک و گشاد بپوشید و از لباسهای پشمی و دارای الیاف مصنوعی کمتر استفاده کنید. دمای مناسب اتاق خواب کمتر از 19C میباشد. سعی کنید از گرم شدن بیش از اندازه آن جلوگیری کرده و از یک روانداز سبک استفاده کنید. از خاراندن یا مالش پوست پرهیز کنید.