

خشکی پوست در زمستان

خشکی از مشکلات شایع پوستی است و اغلب با شروع فصل سرما و کاهش میزان رطوبت هوا شدت می‌یابد.



جام جم آنلاین: خشکی از مشکلات شایع پوستی است و اغلب با شروع فصل سرما و کاهش میزان رطوبت هوا شدت می‌یابد. خانمی 28 ساله با آغاز فصل سرما، دچار خشکی شدید پوست می‌شود. اگر چه پوست این بیمار از نوع پوست‌های چرب است اما همیشه با شروع فصل سرما و بویژه هنگام بعدازظهر با مشکل خشکی شدید پوست مواجه می‌شود.

وی برای رفع این مشکل از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده می‌کند، اما این کرم‌ها نیز موجب ایجاد جوش‌هایی روی پوستش می‌شود. از این رو به پزشک مراجعه کرده تا با راهنمایی او از روش مناسبی برای حل این مشکل بهره‌گیرد.

مرطوب‌کننده مناسب انتخاب کنید

خشکی پوست از مشکلات شایع پوستی است و اغلب با شروع فصل سرما و کاهش میزان رطوبت هوا شدت پیدا می‌کند.

این مشکل تنها محدود به گروه خاصی نیست و افراد از گروه‌های سنی مختلف حتی در شرایطی که با هیچ مشکل یا بیماری پوستی دیگری مواجه نشده باشند نیز ممکن است در سرما به خشکی پوست مبتلا شوند. در حقیقت خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست بدن است.

یکی از بهترین راه‌ها حفظ رطوبت پوست است. برای این کار باید در مدت زمان کمتر از سه تا چهار دقیقه پس از حمام‌کردن روی سطح پوست بدن مرطوب‌کننده بمالید.

مرطوب‌کننده‌ها برخلاف آنچه تصور می‌شود پوست را مرطوب نمی‌کنند بلکه رطوبت پوست را به دام می‌اندازند و مانع از دست‌رفتن آن می‌شوند.

به این ترتیب وقتی بلافاصله پس از حمام‌کردن از مرطوب‌کننده استفاده می‌کنیم، رطوبت پوست حفظ می‌شود در غیر این صورت رطوبت در مدت زمان کوتاهی از سطح پوست تبخیر می‌شود.

به همین علت استفاده از کرم یا لوسیون مرطوب‌کننده روی پوست خشک هیچ اثری ندارد اگر شدت خشکی پوست زیاد است بهتر است در طول روز به دفعات از مرطوب‌کننده استفاده شود البته باید توجه داشت که نوع مرطوب‌کننده برحسب شدت خشکی پوست افراد متفاوت است.

استفاده از کرم‌ها یا لوسیون‌ها که بسیار چرب هستند موجب بسته‌شدن منافذ سطح پوست و ایجاد جوش‌های پوستی می‌شود.

بهتر است افرادی که پوست چرب دارند، برای شستشوی صورت از محلول‌های محتوی اسید سالیسیلیک استفاده کنند.

اسید سالیسیلیک موجب نرم‌شدن پروتئین کراتین می‌شود که از اجزای اصلی ساختار پوست است و به همین علت می‌تواند نقش موثری در کاهش خشکی سطح پوست داشته باشد.

استفاده از روغن بادام و روغن آفتابگردان نیز در صورت عدم حساسیت پوستی می‌تواند در رفع خشکی پوست موثر باشد.

صابون نیز موجب تغییر PH پوست و خشکی آن می‌شود به همین دلیل بهتر است از شوینده‌های جایگزین صابون یا محلول‌های شستشودهنده پوست استفاده کنید که کمتر به سطح پوست آسیب می‌رسانند.

افرادی که پوست چرب دارند هیچ‌گاه نباید کرم یا لوسیون‌های مرطوب‌کننده را خیلی روی سطح پوست بمالند، چراکه ماساژ دادن پوست موجب تحریک غدد چربی پوست و افزایش ترشح چربی در سطح پوست می‌شود که همین موضوع موجب ایجاد جوش‌های پوستی می‌شود.

صابون گلیسرین نیز می‌تواند انتخاب مناسبی برای شستشوی پوست در فصل سرما باشد.

این صابون حاوی مواد قلیایی است که می‌تواند برای حفظ نرمی و لطافت پوست موثر باشد.

به طور کلی پمادها و کرم‌ها برای رفع خشکی پوست مناسب‌تر هستند و میزان چربی پمادها از کرم‌ها بیشتر است اما افرادی که پوست چرب دارند بهتر است به جای کرم و پمادهای مرطوب‌کننده از لوسیون‌های مرطوب‌کننده استفاده کنند که چربی کمتری دارند و در نتیجه موجب ایجاد جوش‌های پوستی نمی‌شوند اگر به‌رغم انجام این کارها، مشکلات پوستی فرد بیمار ادامه داشته باشد بهتر است توسط یک متخصص پوست تحت معاینات پزشکی قرار گیرد.

دکتر نوشین محمودیان