

## 6 راه درمان ترک خوردگی لب‌ها

مراقبت از لب‌ها تنها برای داشتن ظاهری زیبا نیست...



مراقبت از لب‌ها تنها برای داشتن ظاهری زیبا نیست، این مورد به منظور حفظ سلامتی اهمیت ویژه‌ای دارد. پس باید راه‌های درمان خشکی و ترک خوردگی لب‌ها را بدانیم تا بتوانیم مراقبت بیشتری از لب‌های خود کنیم.

لب‌ها مانند دیگر قسمت‌های پوست نمی‌توانند در برابر از دست دادن رطوبت مقاومت کنند. لایه‌های پوست لب بسیار نازک و فاقد غدد چربی هستند و به همین دلیل مستعد خشک شدن و ترک خوردن می‌باشند.

اگر لب‌هایتان خشکیده، چروک و دردناک شده‌اند، احتمالاً شما از ترک خوردگی لب‌ها رنج می‌برید. ترک‌های کوچک و بزرگ باعث می‌شوند شما کمتر لب‌خند بزنید.

عوامل متعددی می‌توانند منجر به خشکی و ترک خوردن لب‌ها شوند، اما مواردی همچون استرس، خستگی، سوء تغذیه، زندگی در مناطق گرم و مناطق سرد و خشک، عفونت‌های باکتریایی، استفاده مکرر از صابون و محصولات آرایشی غیر استاندارد، کمبود ویتامین، تنفس از دهان، خشکی هوای خانه، کم شدن آب بدن و عادت لیسیدن و جویدن لب‌ها از مهم‌ترین عواملی هستند که می‌توانند باعث تبخیر رطوبت و نهایتاً خشک شدن لب‌ها گردند.

در ادامه مطلب، به برخی راه‌های ساده برای داشتن لب‌هایی با طراوت و مرطوب اشاره می‌کنیم:

لب‌های خود را نلیسید

مکرراً در معرض آب قرار دادن پوست، باعث محروم ساختن آن از رطوبت و در نتیجه خشک شدن آن می‌گردد. ممکن است به طور موقت احساس بهتری در شما ایجاد کند، اما در واقع باعث خشک شدن بیشتر لب‌ها می‌گردد، همانند شستن مداوم دست‌ها که خشکی پوست دست را به همراه دارد.

از پماد لب استفاده کنید

محصولات متعددی در بازار موجود است. بیشتر چرب و مومی شکل هستند که خاصیت ضدباکتری و ضدالتهاب دارند و با ایجاد لایه‌ای محافظ مانع از دست دادن رطوبت پوست می‌شوند. سعی کنید از پمادهایی که دارای اسانس و طعم هستند استفاده نکنید. این اسانس‌ها به دلیل شیرین بودن باعث تشدید عادت لیسیدن لب‌ها می‌شوند.

کمتر در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید

اشعه ماورای بنفش، لب‌ها را خشک و آسیب‌پذیر می‌کند. این امر در دیگر قسمت‌های بدن نیز صدق می‌کند.

با اینکه لب در سرطان پوست سهیم است، اما فاقد ملانین می‌باشد. ملانین یا همان رنگدانه پوست، عاملی حفاظتی در برابر اشعه ماورای بنفش است.

سرطان پوستی که خود را بر روی لب‌ها نشان می‌دهد، معمولاً جدی‌تر است و سریع‌تر گسترش می‌یابد. پس اگر شما مجبور هستید که زیاد در معرض آفتاب قرار بگیرید، از پمادهای لب که حاوی ضد آفتاب هستند استفاده کنید. بهتر است این محصول را با spf (فاکتور حفاظتی) 15 به بالا تهیه و مصرف نمایید.

از رژ لب‌های مرغوب استفاده کنید

متخصصان پوست معتقدند که زنان مسن کمتر از مردان، دارای پوست آسیب دیده و لب های شکاف خورده هستند. شاید دلیل آن استفاده از رژلب باشد.

رژلب ساختار حفاظتی متوسطی در برابر اشعه ماورای بنفش دارد. برای اثر بخشی بیشتر، بهتر است از رژلب های مرغوب مرطوب کننده و حاوی ضدآفتاب استفاده کنید.

خمیر دندان خود را چک کنید

حساسیت به خمیر دندان و دهان شویه ها می تواند عامل قرمزی و خشک شدن پوست لب گردد. برای چند روز از یک مارک خمیردندان و یا دهان شویه استفاده کنید و ببینید اگر مشکلی با شستشو و مسواک زدن ندارید آن را ادامه دهید.

مواد غذایی تحریک کننده نخورید

هنگامی که لب ها شکاف می خورند، حساس تر می شوند. مواد غذایی خاص می تواند باعث التهاب بیشتر شود.

برای مدتی مصرف فلفل قرمز، خردل، انواع سس و آب پرتقال را کنار بگذارید تا لب های شما بهبود یابند.

در پایان، استرس را از خود دور کنید، به تغذیه خود توجه کنید، با استفاده از دستگاه های بخور، محیط خانه را کمی مرطوب و استریلیزه نگه دارید تا پوستتان همیشه باطراوت و شاداب بماند.