

سردی هوا و خشکی پوست

کارشناس اداره غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: هوای گرم و خشک منازل پوست را از جذب رطوبت کافی محروم کرده و سبب ایجاد خشکی، قرمزی و حتی چروک در پوست می‌شود.



سلامت نیوز: کارشناس اداره غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: هوای گرم و خشک منازل پوست را از جذب رطوبت کافی محروم کرده و سبب ایجاد خشکی، قرمزی و حتی چروک در پوست می‌شود.

دکتر عاطفه امیری بیان داشت: خشک شدن بیشتر پوست نیاز پوست را به کرم‌های مرطوب کننده دو چندان می‌کند. کارشناس اداره غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی نیشابور ادامه داد: در اثر خشکی لایه شاخی روی پوست ترک خورده و پوسته پوسته می‌شود و کرم‌های مرطوب کننده و نرم کننده می‌توانند این خشکی را درمان کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ دکتر امیری عنوان کرد: بهتر است همیشه قبل از خروج از خانه پوست صورت را با کرم مرطوب کننده بپوشانید و در صورت خشکی شدید پوست، این کار روزانه چندین نوبت تکرار شود. وی توضیح داد: باید کرم‌های مرطوب کننده به آسانی جذب پوست شده و اثری از چربی بر روی پوست باقی نگذارد.

کارشناس اداره غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: استفاده هفتگی از ماسک‌های مرطوب کننده و نیز داشتن دستگاه مرطوب کننده هوا در محیط منزل به منظور تامین رطوبت یکنواخت در محیط، می‌تواند در مرتفع کردن این مشکل موثر باشد. دکتر امیری اظهار داشت: مصرف آب در درمان خشکی پوست ضروری و بهتر است برای شستشوی صورت از صابون‌های ملایم که فاقد pH قلیایی هستند، استفاده شود.

وی خاطرنشان کرد: مقادیر کافی از پروتئین، میوه و سبزیجات می‌تواند سلامت پوست را تامین کند همچنین مصرف میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C برای پوست بسیار مفید است. کارشناس اداره غذا و دارو دانشکده علوم پزشکی نیشابور یادآور شد: هویج به عنوان منبع مهم بتاکاروتن و ویتامین C بهتر است در برنامه غذایی گنجانده شود همچنین ویتامین‌های گروه B نیز برای ساخت چربی‌های مورد نیاز پوست لازم است.

دکتر امیری بیان کرد: مصرف متعادل تخم مرغ و گوشت به تامین اسید آمینه‌های لازم برای سلول‌سازی پوست کمک می‌کند. وی اضافه کرد: گل همیشه بهار، اسطوخودوس، نعناع و بابونه از میان گیاهان دارویی، برای درمان خشکی پوست در اولویت قرار دارند که به صورت دم کرده یا به شکل بخور مورد استفاده قرار می‌گیرند.