

نوشیدن آب پوست را شاداب می کند

سوپروایزر آموزشی بیمارستان فوق تخصصی پوست رازی گفت: هر چه مایعات بیشتری نوشیده شود. پوست با طراوت تر می شود و باعث می شود سموم بدن از طریق کلیه ها دفع شود.



سلامت نیوز : سوپروایزر آموزشی بیمارستان فوق تخصصی پوست رازی گفت: هر چه مایعات بیشتری نوشیده شود. پوست با طراوت تر می شود و باعث می شود سموم بدن از طریق کلیه ها دفع شود.

رقیه عابدی گیلوندانی در گفت‌وگو با نظام پرستاری با بیان اینکه نگهداری آب در استراتئوم کورنئوم وابسته به دو گروه بزرگ از مواد است، اظهار کرد: در سالهای اخیر مطالعات و تحقیقات متعدد انجام شده بیانگر وقوع پروسه های بیوشیمیایی متفاوتی در لایه استراتئوم کورنئوم پوست است و اکنون کاملاً مشخص شده است که در بسیاری از این پروسه ها آب نقشی بسیار مهم را ایفا می کند و خوب آبدار بودن یا هیدریشن خوب پوست برای انجام این پروسه های حیاتی در سلامت و زیبایی پوست بسیار مهم است.

وی افزود: حضور عوامل هیگروسکوپیک یا جاذب الرطوبه طبیعی که در داخل کورنئوسایتها وجود دارد و به آنها NMF یا Natural Moisturizing Factor گفته می شود و چربی‌های اینتراسلولار استراتئوم کورنئوم که ایجاد کننده سد دفاعی در برابر از دست رفتن آب از میان اپی درم یا TEWL (TtransEpidermal Water Loss) هستند. از جمله این عوامل هستند.

وی گفت: زنان بهتر است برای پیشگیری از تحریک پوستی، به طور مکرر از محصولات مراقبت پوستی در طی زمان کاری استفاده کنند و از استفاده از آب داغ برای شست و شوی دست‌ها بپرهیزند.

سوپروایزر آموزشی بیمارستان فوق تخصصی پوست رازی افزود: هر چه مایعات زیادتر بنوشید پوست با طراوت‌تر می شود و باعث می شود سموم بدن از طریق کلیه ها دفع شود.

با قرار دادن روغنهای مایع در رژیم غذایی روزانه نیز پوست را می توان با نشاط و براق کرد، روغنهای مایع مثل روغن زیتون و روغن ماهی بسیار مفید و لازم هستند.