

چطور از پوست در هوای سرد محافظت کنیم؟

هنگامی که هوای بیرون سرد و رطوبت آن پایین است، و هوای درون خانه گرم شده و خشک است، بهترین وضعیت برای قاچ شدن پوست و ترک خوردن لبها فراهم است...



هنگامی که هوای بیرون سرد و رطوبت آن پایین است، و هوای درون خانه گرم شده و خشک است، بهترین وضعیت برای قاچ شدن پوست و ترک خوردن لبها فراهم است.

استفاده از مرطوبکننده‌های پوست می‌تواند از این عوارض جلوگیری کند. بهترین زمان استفاده از مرطوبکننده درست پس از دوش گرفتن است که به نگهداشتن رطوبت روی سطح پوست کمک می‌کند. افرادی که پوست‌های حساس دارند باید از مرطوبکننده‌های بدون رایحه یا لانولین استفاده کنند.

و گرچه شستن مکرر دست‌ها برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها توصیه می‌شود، اما آب و صابون می‌توانند نهایتاً به خشکی پوست منجر شوند. بنابراین استفاده از یک صابون ملایم و کاربرد مرطوبکننده پس از شستن دست می‌تواند خشکی پوست را تخفیف دهد. و در مورد حمام کردن، از آب بسیار داغ پرهیز کنید. دوش گرفتن‌های کوتاه‌مدت با آب ولرم یا به استفاده از وان با یک پاک‌کننده غیرتحریک‌کننده که پایه دترژان نداشته باشد، برای پوست در ماه‌های سرد بهتر است. بلافاصله پس از حمام از پارافین و مرطوبکننده‌های وازلینی استفاده کنید و به آرامی پوست‌تان را با حوله خشک کنید.

آب کشیدن روزانه بدن با استفاده از صابون کمتر می‌توان به حفظ رطوبت بدن کمک کند. برای مقابله با هوای خشک ناشی از وسایل گرم‌کننده با استفاده از دستگاه‌های مرطوبکننده (بخور سرد) هوا را مرطوب کنید و فراموش نکنید که این دستگاه‌ها را برای جلوگیری از رشد قارچ و کپک به طور مرتب تمیز کنید.

هنگامی که به بیرون از خانه می‌روید، صورت‌تان را بیوشانید و از کرم وازلینی که دارای فاکتور محافظت از خورشید باشد، برای لب‌های‌تان استفاده کنید. همچنین استفاده از کرم ضدآفتاب به همان اندازه تابستان در زمستان هم اگر زمان زیادی میان برف می‌گذرانید، مهم است.

از تخت‌های برنزه کردن پرهیز کنید، زیرا به پیری زودرس پوست می‌انجامد و خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهند. به جای آن از کرم‌های برنزه‌کردن (self-tanners) استفاده کنید و از آنجایی که برخی از این کرم‌ها پوست را خشک می‌کنند، لازم است به همراه آنها از مرطوبکننده بیشتری استفاده کنید.

پوسته‌ریزی، خارش یا ترک خوردن پوست با مرطوبکننده‌ها بهبود نمی‌یابد و در این موارد باید به متخصص پوست مراجعه کنید تا برای‌تان دارو تجویز کند.