



تاریخ
۱
دی
۱۴۰۳
شنبه

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

### این شماره: مراقبت از پوست در زمستان

#### مراقبت از پوست در زمستان چگونه است؟



با توجه به تحقیقات انجام شده، برف می تواند اشعه مضر خورشید را تا چند برابر منعکس کند. به همین دلیل فرقی ندارد که در زمستان هوا ابری و برفی است یا آفتابی. شما در هر شرایطی هنگام خروج از خانه باید از کرم ضد آفتاب استفاده نمایید.

اشعه های مضر خورشید سبب بروز بیماری‌های پوستی جدی همچون آفتاب سوختگی و پیری زودرس پوست می شود. استفاده از ضدآفتاب‌هایی با SPF۲۰ می تواند به جلوگیری از آسیب های پوستی ناشی از اشعه مضر خورشید کمک کند.

##### استفاده از لباس راحت

بیشتر لباس های زمستانی جنس و بافت ضخیمی دارند، مثلا لباس های پشمی باعث می شود تا پوست دچار خارش شود. این مدل لباس ها موجب قرمزی و خارش پوست های خشک و حساس خواهند شد. برای جلوگیری از این موضوع لازم است تا از لباس هایی با بافت نرم و لطیف استفاده نمایید تا پوستتان دچار خشکی و قرمزی در زمستان نشود.

##### به برنامه غذایی خود اهمیت دهید

استفاده از کرم های مرطوب کننده می تواند به نرم شدن و لطیف شدن پوست بسیار کمک کند. اهمیت دادن به رژیم غذایی در هر زمانی و نوشیدن آب کافی می تواند به جلوگیری از خشکی پوست کمک شایانی کند. نوشیدن آب به مقدار لازم بدن شما را سالم و سرحال می کند.

برای اینکه پوست سالمی داشته باشید، باید از خوردن غذاهای ناسالم، فست فود، چرب و قندی پرهیز نمایید. استفاده از انواع ویتامین ها، اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی می تواند به سلامت پوست، مو و بدن کمک بسیار زیادی کند.

##### مراقبت از پوست در زمستان، ماسک برای پوست خشک

استفاده از ماسک صورت آبرسان در روتین پوستی صورت، موجب آبرسانی و مرطوب کنندگی پوست در فصل زمستان خواهد شد. به همین دلیل سعی کنید حداقل دو بار در هفته از ماسک های صورت آبرسان آماده یا خانگی استفاده نمایید.

ماسک های مرطوب کننده سبب تازگی و طراوت در پوست می شوند و پوستی جوان و با طراوت برایتان به ارمغان می آورند.

**با رعایت نکردن روتین پوستی دچار چه عارضه پوستی خواهید شد؟**
شرایط آب و هوایی در زمستان به گونه ای است که هوا در داخل خانه رطوبت کمی دارد و هوای بیرون خشک است. شایع ترین مشکلاتی که ممکن است پس از خشکی پوست به وجود آید:

##### بروز آکنه

##### ایجاد آگزما

##### ترک خوردن لب ها

##### خارش های زمستانی

##### سرما زدگی

##### پسوریازیس

##### کهیرهای سرد

##### آکنه روزاسه

##### بیماری رینود

##### علت خشکی پوست در زمستان

اصلی ترین دلیل به وجود آمدن عارضه های پوستی، تحریک شدن آن توسط عوامل محیطی و بیرونی است. به طور مثال باد های سر و سوزناک، تغییر دما و استفاده از بخاری می تواند پوست را تحریک کند و پوست شما را قرمز و خشک کند. پوست در فصل زمستان رطوبت خود را از دست می دهد و به کمک کرم های مرطوب کننده و آبرسان می توانید رطوبت از دست رفته پوست را باز گردانید.

##### علت خشکی پوست و پوسته پوسته شدن صورت در زمستان

خشکی پوست علت های گوناگونی دارد. سردی هوا در زمستان یکی از علت های خشکی پوست به شمار می رود. اگر پوستتان بسیار خشک است، بهتر است با پزشک صحبت کنید. پزشک می تواند راهکارهای مهمی به شما ارائه دهد. به طور مثال به شما بگوید از تماس با برخی از مواد آرایشی یا بهداشتی پرهیز کنید.

#### ۵ توصیه مهم برای مراقبت از پوست در سرما



می‌شود در ماه‌های سرد، مرطوب‌کننده‌های سبک‌تر و فاقد چربی را انتخاب نمایید که خاصیت آبرسانی بیشتری دارند.

اگر نیاز به پوشیدن البسه پشمی پیدا می‌کنید حتما زیر آن، پوشاکی سبک‌تر از جنس کتان به تن کنید چرا که پوست بسیاری افراد در تماس مستقیم با الیاف پشم، دچار واکنش‌های آلرژیک و بروز جوش‌های ریز و خارش‌دار می‌شود.

صفحه
۶
شماره
۴۰۹۳
سال
سی ام

## سلامت



#### چند نکته برای مراقبت پوست در سرما



نیاز دارد. برای تأمین رطوبت موردنیاز پوست و مراقبت از پوست در فصل سرما به میزان کافی آب بنوشید.

##### ۸. استفاده از لایه بردار روغنی

برای آسیب نرسیدن به پوستی که در این فصل به‌صورت مداوم در معرض خشکی قرار می‌گیرد، پیشنهاد می‌کنیم تا زیاد از لایه‌بردارها استفاده نکنید. در صورت نیاز هم برای مراقبت پوست در سرما هفته‌ای یک‌بار، از لایه‌بردارهای روغنی استفاده کنید.

##### ۹. استفاده از کرم دور چشم

برخلاف چیزی که شاید فکر کنید، استفاده از این محصول فقط برای سنین بالا نیست. پوست دور چشم غدد چربی ندارد و درنتیجه زودتر خشک و چروک می‌شود. برای مراقبت پوست در پاییز و زمستان با استفاده از کرم دور چشم، پوست اطراف چشم را آبرسانی و مراقبت کنید.

##### ۱۰. شست و شوی پوست با آب ولرم

حمام یا شستن پوست صورت با آب داغ در هوای سرد قطعاً دل‌پذیر خواهد بود. ولی توجه کنید که داغی و گرمای آب باعث از بین رفتن چربی‌های محافظ پوست و درنتیجه آسیب‌پذیر شدن آن می‌شود. پس با آبی ولرم یا کمی گرم حمام کنید و مواظب پوست خود باشید.

##### ۱۱. پوشیدن لباس لایه راحت

لباس‌های زمستانی اکثراً پشمی و زبر هستند که باعث شدیدتر شدن خشکی و خارش پوست می‌شوند. فراموش نکنید که برای مراقبت پوست در زمستان زیر لباس پشمی خود یک‌لایه لباس دیگر با الیاف نرم پوشید تا پوستتان اذیت نشود.

##### ۱۲. داشتن رژیم غذایی مناسب

برای جلوگیری از مشکلات پوستی، استحکام بدن در سرما و رساندن مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز پوست و مو به بدن در رژیم غذایی خود حتما مقدار زیادی ویتامین C، امگا ۳ و مواد غذایی پروتئین دار را بگنجانید.

##### ۱۳. مراقبت از پوست دست در سرما

با توجه به وجود ویروس کرونا و شستن مداوم دست‌ها و استفاده از محصولات الکلی، تأثیر سرما روی پوست دست شما چندین برابر می‌شود. درنتیجه به مراقبت بیش‌تری هم نیاز دارد. برای مراقبت پوست در فصل سرما در صورت امکان در بیرون و در معرض باد از دستکش استفاده کنید. علاوه بر این، همواره همراه خود یک کرم مرطوب کننده داشته باشید و مدام دست‌هایتان را مرطوب کنید. برای جلوگیری از خشکی کوتیکول‌های ناخن نیز از روغن کوتیکول استفاده کنید.

**۱۴. پرهیز از شستن زیاد پوست و استفاده از شوینده های ملایم**
همان‌طور که گفتیم در فصل‌های سرد و با خشک شدن هوا، پوست هم خشک می‌شود. برای از بین رفتن چربی‌های طبیعی صورت و خشک نشدن بیش‌ازحد آن، تعداد دفعات شست و شوی صورت و دست را کم‌تر کنید. علاوه بر این برای شستن پوست خود از مواد فاقد صابون و آبرسان استفاده کنید.

### هوای سرد چه تاثیری روی پوست ما دارد؟



سایت دکتر شوشتری می‌نویسد: اکنون که کاهش دما شروع شده، مهم است که بدانیم سرما چگونه بر پوست ما تأثیر می‌گذارد و آیا می‌توانیم از پوست خود در مقابل سرما مراقبت کنیم تا این اثرات را به حداقل برسانیم؟ در هوای سرد با وجود باران و برف، معمولا از رطوبت نسبی هوا کاسته می‌شود و هوا سرد و خشک می‌گردد. این تحولات جوی باعث تغییراتی مانند ایجاد خطوط عمیق تر و پوسته پوسته شدن در پوست می‌شود. علاوه بر این علائم، خارش در دستها، پاها و بازوها نیز ممکن است دیده شود.

آنجبه با کاهش دما در پوست اتفاق می‌افتد عبارت است از:

درجه حرارت پایین لایه شاخی پوست را نازک می‌کند و اثرات قابل مشاهده آن شبیه داشتن پوست خشک است. علت این وضعیت از دست رفتن سلولهای پوست در دمای پایین است که موجب سایش و التهاب ناشی از آب و هوای سرد می‌شود. مرگ سلولی در پوست معمولا زمانی ایجاد می‌شود که به دلیل کاهش احساس تشنگی در هوای سرد، مایعات کمتری می‌نوشیم.

کم نوشیدن مایعات باعث کاهش هیدراتاسیون سلولی می‌شود؛ و حتی می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند درماتیت ناشی از خراش پوست هنگام خارش شود.

##### رعایت اصول شستشو و نظافت پوست

شما باید پوست خود را به آرامی شستشو دهید و تایم استحمام و شستن پوست دست و صورت را نیز به حداقل برسانید (نه اینکه نظافت را رعایت کنید، بلکه از شستشوی بی مورد پرهیز نمایید). همچنین از محصولات شوینده مناسب و سازگار با پوست خودتان و به میزان کافی استفاده نمایید. آب باید همیشه گرم باشد ولی نه در حدی که موجب قرمزی پوست شود؛ و از نوسانات دمایی که به دلیل تغییر در کالیبر ورید باعث ایجاد رگهای عنکبوتی و گشاد شدن عروق می‌شود؛ جلوگیری کنید. پس از دوش گرفتن سعی کنید خود را به آرامی خشک کنید و از کشیدن حوله روی سطح پوست پرهیز نمایید.

برای خشک کردن دستها و صورت نیز حوله را بدون کشیدن روی پوست، فقط به آرامی گذاشته و بردارید. پس از خشک شدن، یک محصول مرطوب کننده مناسب استفاده نمایید. در فصول گرم لوسیون مناسب تر است و در روزهای سرد به ویژه اگر پوستی خشک دارید؛ بهتر است از محصولات کرمی استفاده کنید.

##### آبرسانی به پوست