



برای از بین بردن خشکی پوست در سرما، چه کارهایی باید انجام داد؟

سپر زمستانی پوست



لیلا شوقی

خبرنگار

زمستان که می‌شود، سرما شلاق سخت و خشنش را می‌کوبد روی پوست عابران. طبیعی است که پوست شما، نمی‌تواند سرما را تحمل کند، به خاطر همین بیمار می‌شود، واکنش نشان می‌دهد و خشک می‌شود. موضوع اما اینجاست که بیرون از خانه بودن و سرما به پوست خوردن، تنها باعث خشکی پوست نمی‌شود، حتی سیستم‌های گرمایشی هم باعث خشکی پوست می‌شوند، اما با وجود همه اینها چگونه می‌شود از پوست محافظت کرد؟

علائم خشکی پوست:

- **قرمز شدن:** اولین نتیجه خشکی پوست است. در واقع پوست صورت و دست‌ها اول از سرما سرخ می‌شوند.
- **خشکی:** سرما اگر زیاد باشد و شما به پوست‌تان نرسید، خشکی ادامه پیدا می‌کند و طراوت خود را از دست می‌دهد.
- **ترک خوردن:** ترک خوردگی و پوسته‌پوسته شدن، نتایج بعدی خشک شدن پوست است.
- **اگزما:** در صورت درمان نکردن، پوست بیمار، واکنش نشان می‌دهد. التهاب پوست و ابتلا به بیماری اگزما، نتیجه این اتفاق است.

راه‌هایی برای مراقبت از پوست

در زمستان:

- **ضد آفتاب بزنید:** ضد آفتاب تنها برای روزهای گرم تابستان و زمانی که آفتاب می‌تابد، نیست. در زمستان هم باید ضد آفتاب زد. دست‌ها، پاها و حتی لاله‌های گوش و بینی‌تان را هم ضد آفتاب بزنید تا پوست‌تان خشک نشود. سعی کنید ۳۰ دقیقه قبل از خارج شدن از خانه از ضد آفتاب استفاده کنید.

- **آب بخورید:** درست است که در تابستان عرق می‌کنید و آب بیشتری می‌نوشید، اما در زمستان و برای این که پوست‌تان مرطوب بماند، نیاز به نوشیدن آب بیشتری دارید.

- **مرطوب بمانید:** از کرم مرطوب‌کننده و لوسیونی که مناسب پوست‌تان است، استفاده کنید. روغنی که در کرم‌هاست، یک لایه محافظتی روی پوست‌تان ایجاد کرده و از پوست محافظت می‌کند.

- **بپوشانید:** دست‌هایتان را با دستکش و پاهایتان را با جوراب بپوشانید. با این کار از پوست‌تان در مقابل سرما محافظت کرده‌اید. در روزهای سرد اما از جوراب و دستکش مرطوب استفاده نکنید. خارش، ترک و سوزش، نتیجه استفاده از جوراب و دستکش مرطوب است.

- **بخور بگیرید:** خانه خود را مرطوب کنید. مرطوب کردن خانه، مانع از خشکی پوست دست‌ها، صورت و پاها می‌شود. با بخور، حتی خطر ابتلا به آفلوآنزا و سرماخوردگی را هم

کم می‌کنید.

- **لایه‌برداری ممنوع:** یکی از راه‌های محافظت از پوست و جوانسازی، لایه‌برداری است، اما در روزهای سرد زمستانی، لایه‌برداری را بی‌خیال شوید. پوست شما به خاطر آب و هوا، حساس است و نباید از لایه‌برداری‌های قوی استفاده کنید.
- **آب ولرم استفاده کنید:** با حمام آب داغ گرفتن، چربی پوست‌تان را از بین می‌برد؛ چربی‌ای که در روزهای تابستانی و برای محافظت از پوست‌تان لازم است. بنابراین با آب ولرم، حمام کنید.
- **صابون ممنوع:** کمتر از صابون استفاده کنید. استفاده زیاد از صابون، پوست‌تان را خشک می‌کند. به جای آن می‌توانید از شامپوی بدن یا حتی مواد ضد عفونی‌کننده فوری استفاده کنید.

ماسک‌های مرطوب‌کننده

مناسب زمستان:

- **دم کرده بابونه و ریحان:** بابونه و ریحان را با هم بجوشانید. در روز چند بار روی پوست صورت و دست‌تان اسپری کنید. با این کار پوست‌تان را نرم می‌کنید. به جز اینها دم کرده بابونه و گل همیشه بهار هم می‌تواند مناسب باشد.

- **جوشانده گیاه ختمی:** از دیگر جوشانده‌هایی که تأثیری مستقیم بر رفع خشکی پوست دارد گل ختمی است. این گیاه را در آب بجوشانید و هر شب قبل از خواب روی پوست خود اسپری کنید.

- **عسل و روغن بادام:** عسل و روغن بادام را با هم مخلوط کنید و روی بخار آب جوش قرار دهید تا کمی نرم شود. بعد آن را به دم کرده بابونه اضافه کنید. توجه داشته باشید قبل از این که این دورا با هم مخلوط کنید، بابونه دم کشیده را صاف کنید. بعد از سرد شدن ماسک، آن را روی پوست خود قرار دهید. این ماسک را سه بار در هفته و به مدت نیم ساعت استفاده کنید تا تأثیر مثبت آن را ببینید.

- **ماسک شیر و خیار:** این ماسک مناسب آب‌رسانی به پوست است. یک خیار را پوست بکنید و بعد حلقه حلقه کنید و در یک کاسه شیر به مدت ۲۰ دقیقه بریزید. سپس خیارها را به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت‌تان قرار دهید. پس

کنید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست صورت‌تان قرار دهید.

- **ماسک گل ختمی و نشاسته:** تأثیر عالی گل ختمی بر روی پوست صورت‌تان را فراموش نکنید. برای تهیه ماسک این گیاه باید ۲ قاشق غذاخوری گل ختمی پودر شده را همراه با نصف قاشق نشاسته الک شده ترکیب کنید. برای به دست آوردن خمیری یک دست به آن شیر پرچرب اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ الی ۳۰ دقیقه روی پوست صورت‌تان بماند. دو بار استفاده از این ماسک در هفته خشکی پوست را از بین می‌برد.

- **ماسک شیر و سیب زمینی:** یک عدد سیب زمینی آب‌پز را له کنید و یک قاشق شیر به آن اضافه کرده و مخلوط کنید تا به حالت خمیری درآید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست‌تان قرار دهید. در نهایت صورت‌تان را با آب ولرم بشویید. ماسک سیب زمینی رنده شده به تنهایی هم می‌تواند برای پوست صورت مناسب باشد.

از برداشتن خیارها از روی پوست صورت‌تان یک پنبه را به شیر آغشته کنید و روی پوست‌تان بمالید.

- **ماسک گوجه فرنگی و لیموترش:** یک عدد گوجه فرنگی را رنده کنید و بعد آب لیموترش تازه را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست صورت‌تان قرار دهید.

- **ماسک گندم و سیب:** یک قاشق مرباخوری آرد جوانه گندم را در یک قاشق غذاخوری آب سیب بریزید و خوب مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. سپس یک قاشق غذاخوری ماست و یک قاشق چایخوری روغن جوانه گندم را به مخلوط خود اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت‌تان قرار دهید.

- **ماسک روغن زیتون و تخم مرغ:** همه از خاصیت مثبت روغن زیتون باخبرند. ماسک روغن زیتون و تخم مرغ از جمله ماسک‌هایی است که به نرم شدن پوست صورت کمک زیادی می‌کند. یک قاشق چایخوری روغن زیتون را به همراه یک عدد زرده تخم مرغ مخلوط

CE 0476
ISO 13485
ISO 14001

کیتوتک

از ۱۳۸۳

تفکری نوین در بهداشت و درمان

ژل کیتوهیل

آنتی باکتریال

معجزه ترمیم زخم و سوختگی

برای هر نوع زخم از جمله زخم دیابت

افزایش سرعت ترمیم زخم تا ۷۰٪

سیلوسپت زخم

بدون الکل

ضد عفونی کردن انواع زخم

برای هر نوع زخم از جمله زخم دیابت

بدون سوزش




021-88321517-19

@chitotech

www.chitotech.com