

## توصیه‌های مهم متخصصان برای مراقبت از پوست در زمستان

دوش آب گرم را محدود کنید به جای آن آب ولرم را امتحان کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر شما هم در خانه از شوفاژ و بخاری برای گرم شدن استفاده می‌کنید حتما برای حفظ سلامت پوست این موارد را رعایت کنید.

تا قبل از این مطالعات بسیاری روی تاثیرات فصلی و سلامتی پوست انجام شده است و معمولا گفته می‌شود که در فصول سرد سال پوست شکنندگی بیشتری نسبت به دیگر ایام سال دارد. تحقیقات موسسه لنديس (Landys Chemist) در کشور انگلیس روی تاثیر گرمای ناشی از شوفاژ و شوفاژ روی پوست جالب توجه است.

ریزا فوماچن، متخصص پوست و مو از این موسسه اعتقاد دارد گرمای مستقیم شوفاژ یا هر وسیله گرم کننده دیگری در کوتاه مدت می‌تواند عوارض بلندمدتی روی پوست داشته باشد. وقتی از بیرون وارد خانه می‌شوید بهتر است عادت گرم کردن فوری خود را روی بخاری یا شوفاژ فراموش کنید، چون این رفتار موجب عوارض پوستی در بلندمدت خواهد شد.

لایه بیرونی پوست به عنوان مانعی برای جلوگیری از هدررفت آب و محافظت از لایه‌های زیرین عمل می‌کند. گرما دادن مستقیم این سد را ضعیف می‌کند و پوست را در برابر محرک‌های خارجی مستعدتر می‌کند و منجر به افزایش حساسیت، خشکی، قرمزی و التهاب می‌شود.

رطوبت کم در فضاهای بیرون گرم شده به از دست دادن آب از طریق اپیدرمی (TEWL) کمک می‌کند، جایی که آب از پوست به هوا تبخیر می‌شود، کم آبی بدن را تسریع می‌کند و پوست را سفت، زبر و مستعد ایجاد خطوط و چین و چروک می‌کند.

در اینجا ۵ راه برای محافظت از پوست خود در این زمستان آورده شده است:

۱. از مرطوب کننده استفاده کنید.
۲. به جای شوفاژ و گرمای مستقیم از وسایل گرمایشی مثل لباس‌های گرم استفاده کنید.
۳. دوش آب گرم را محدود کنید به جای آن آب ولرم را امتحان کنید.
۴. از داخل آبرسانی کنید یعنی مایعات گرم استفاده کنید.
۵. پوست خود را مرطوب نگه دارید.