

## جفاف البشرة والجلد في الشتاء



يظهر جفاف الجلد والبشرة عادة في فصل الشتاء بسبب البرودة، والوجه واليدين أكثر مناطق الجسم عرضة للجفاف، وفي هذه الحالة تجف البشرة لدرجة التقشير والتشقق، وهو ما يسميه البعض بـ القشف.

### أسباب جفاف الجلد:

ومن العوامل التي تزيد من حدة الجفاف:

- نقص فيتامين (أ)
- كثرة الغسيل بالماء والصابون
- عدم تحفيف الجلد جيداً بعد الغسيل
- استعمال الأنواع الرديئة من الصابون
- كثرة التعرض لتيارات الهواء وأشعة الشمس
- سوء التغذية
- اتباع نظام خاص في الأكل بقصد إنقاص الوزن

## العلاج:

- استعمال الأنواع الجيدة من الصابون التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

- يفيد استعمال فيتامين (أ) بكميات كبيرة وكذلك حمض النيكوتينك والدهان بالجليسرين.

- نصائح عامة للمحافظة على صحة الجلد في الشتاء:

- تجنب الحرارة العالية في غرفتك إلى درجة مبالغ فيها، فالحرارة الزائدة تزيد من جفاف البشرة لأنها تعمل على تبخير الماء من الجسم.

- اتباع نظام غذائي متوازن، فالتغذية الجيدة السليمة مهمة لأجل الصحة العامة والجلد، ويجب التأكد من الحصول على الفيتامينات أ، ج، د وهي تتواجد في الجزر والسيانخ والبققدونس وبعض أنواع الفاكهة، والفلفل الأخضر والملفوف واللوز والجوز.

- الإكثار من شرب السوائل (مياه وعصائر وغيرها) بما لا يقل عن 1-1.5 لتر يومياً.

- الاستحمام بالماء الدافئ بدلاً من الساخن وتجنب الاستحمام بكثرة والامتناع عن استخدام الليفة الخشنة، وهذا كله يحافظ على الزيوت والدهون الطبيعية للبشرة.

- استعمال الكريمات المغذية الغنية بالدهون في المساء قبل النوم، والتأكد من تشرب البشرة لها بالتركيز على فردها على بشرة الوجه بأطراف الأصابع بحركة دائرية، ويفضل استبدال الماء والصابون بالكريمات المنظفة قبل استعمال الكريم المغذي، ويعتبر زيت اللوز من المواد الطبيعية التي تعمل على العناية بالجلد والبشرة الجافة فهو غني بالبروتينات والأحماض الدهنية والسكريات ومفعوله مضاعف يرطب البشرة الجافة ويغذيها بالإضافة إلى مفعوله المنقى الذي يخلص البشرة من خلاياها الميتة.

- ينصح باستخدام مرطب للجو، حيث يمكن وضع وعاء يحتوي على ماء حار في الغرفة، ليعمل البخار على ترطيب الجو.

- يفيد استخدام الأقنعة الطبيعية، مثل قناع العسل الذي يمكن عمله بإتباع الآتي:

2 ملعقة من العسل الأبيض وملعقة كبيرة من زيت اللوز وتخلط هذه المكونات ثم يتم تدليك الوجه بها لمدة 3 دقائق مع تجنب المناطق الحساسة حول العينين. ويترك لمدة 25 دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر ويعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميتة والأتربة والأوساخ.

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك للكاتب وليد أمين نافع