منوعات, محطات

26 سبتمبر 2021 18:26 مساء

نصائح لبشرة أكثر صحة 10

إعداد: مصطفى الزعبي

في السطور الآتية نستعرض 10نصائح من د.أرجون ديال، طبيب الأمراض الجلدية في مجموعة «راش كوبلي» الأمريكية الطبية:

1- اتباع نظام غذائي صحي:

يعد النظام الغذائي جزءاً مهماً من الحفاظ على البشرة الصحية، ويساعد تناول التوت والفراولة واللفت والشوكولاته الداكنة وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة على ترميم البشرة، مع تجنب ارتفاع السكر الذي يمكن أن يضر بالكولاجين الذي يجعل البشرة شابة، وتجنب الأطعمة المصنعة التي تسبب الالتهاب، ويمكن أن تضر بالجسم.

2-التمارين الرياضية:

ينصح الأطباء بالرياضة وهي مفيدة للعضلات والعظام والمفاصل والدماغ، كما تفيد البشرة، ويزداد تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، ما يوفر الأكسجين والمواد المغذية للجلد.

3- قسط كافٍ من الراحة:

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الأصحاء الذين ينامون ما بين سبع إلى تسع ساعات في الليلة يتمتعون ببشرة صحية أكثر فعالية.

4- الامتناع عن التدخين:

الأشخاص الذين يدخنون غالباً ما يتقدمون في السن قبل الأوان، ولديهم لون غير متساوٍ للجلد وتجاعيد أعمق. ذلك لأن دخان السجائر يضر بالكولاجين، ما يجعل الجلد جافاً وأقل مرونة. ويزيد التدخين أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

5-التخلص من التوتر:

يؤدي الإجهاد إلى إطلاق الهرمونات التي تكسر الكولاجين والإيلاستين المسؤولين عن البشر، ما يؤدي إلى شيخوخة البشرة فتبدو باهتة، ويمكن أن يتسبب الإجهاد أيضاً في إفراز البشرة للمزيد من الدهون، ويؤدي ذلك إلى ظهور الحبوب وحب الشباب.

6- الحماية من أشعة الشمس:

يحذر المركز من أن أشعة الشمس ستفعل أكثر من اسمرار البشرة، ويمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس ظهور التجاعيد والبقع البنية وسرطان الجلد، وينصح بحماية البشرة باستخدام واقي الشمس.

7-الحفاظ على البشرة نظيفة:

الحفاظ على نظافة البشرة أمر مهم، لأنه يسمح للبشرة بالتنفس، لهذا يجب غسل الوجه صباحاً ومساءً وإزالة المكياج عند النساء قبل النوم، مع تنظيف البشرة بشكل جيد، واستخدم الماء الدافئ وليس الساخن وتقليل وقت الاستحمام، إذ يمكن أن يؤدي التعرض المطول للماء الساخن إلى جفاف الجلد، مع وضع كريم مرطب للبشرة للبقاء رطبة.

8- الترطيب اليومي:

تعيد المرطبات الطبقة الخارجية من الجلد إلى حالتها الطبيعية، إذ يساعد الاستخدام اليومي للمرطب في الحفاظ على خلايا البشرة صحية، ويمكن أن يساعد أيضاً على منع الحكة والطفح الجلدي الناتج عن جفاف الجلد بشكل مفرط، خاصة مع التقدم في السن.

9- تجنب رشح العطر على البشرة:

إذا كانت البشرة حساسة أو تعاني أكزيما يجب تجنب المعطرات.

10- زيارة طبيب الأمراض الجلدية:

يفضل إجراء فحص دوري للجلد للمساعدة على اكتشاف المشاكل الجلدية أو سرطانات الجلد، حيث يمكن أن ينقذ الاكتشاف المبكر لسرطان الجلد الحياة والبشرة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©