

علاج جفاف البشرة في الشتاء.. إليك أهم النصائح



بمجرد انخفاض درجات الحرارة، تقل «مناعة» الجلد، ويصبح هشاً، وجافاً، بسبب فرق الحرارة الكبير، الدافئة في «الداخل والباردة في الخارج، فيحدث ما يُعرف بـ«جفاف البشرة

وتحدث البشرة الجافة عندما لا يحتفظ الجلد بالرطوبة الكافية، لذا توجد خطوات عدة للاهتمام بالبشرة وتعزيز رطوبتها في فصل الشتاء، ومنها الآتي:

المحافظة على نظافة البشرة بغسلها بالماء والصابون الطبيعي المناسب -

الابتعاد عن غسل البشرة بالماء الساخن حتى لا تتجرد من الزيوت الطبيعية -

العناية والاهتمام بالبشرة قبل النوم، من خلال تطبيق المرطبات والكريمات الليلية بانتظام -

الفعال للبشرة، ومضادات E اختيار المرطبات المناسبة وعالية الجودة التي تحتوي على الفيتامينات، كفيتامين -
الأكسدة

اتباع نظام غذائي صحي، وتناول الأطعمة التي تحتوي على الزيوت النباتية، وفيتامينات أوميغا 3، التي تساعد على -
ترطيب البشرة، ومنعها من التعرض للجفاف والتلف

شرب كمية كافية من الماء لأنها تساعد على الترطيب، وتمنع أضرار البشرة، وتساهم في التخلص من الحبوب -

استشارة طبيب الأمراض الجلدية، عند ظهور تشققات للبشرة، أو جفاف بشرة الوجه، والجسم، والصدفية، -
والأكزيما