



چگونه در فصل سرما پوست خود را از خشکی نجات دهیم؟

# کویری به نام پوست!

فاطمه زارع جعفری

نویسنده



با سرد شدن و خشکی هوا، عارضه‌های ناخوشایند میهمان پوست بدن ما، مخصوصاً پوست صورت و دست‌ها می‌شود. شاید شما هم این تجربه را داشته باشید که در پاییز و زمستان پوستتان مانند کویری خشک و ترک خورده شده باشد. این خشکی نه تنها مشکلات قبلی پوست را شدیدتر می‌کند، بلکه می‌تواند مشکلات جدیدی را نیز برای پوست به وجود آورد. اگر شما هم با خشکی پوست در این روزها دست و پنجه نرم می‌کنید، شاید بد نباشد تا پایان این مقاله با ما همراه باشید.

## علت خشکی پوست در پاییز و زمستان

در فصول سرد سال، پوست در معرض خشکی و کم‌آبی قرار می‌گیرد. سرما رطوبت هوا را کاهش می‌دهد و فرصت خوبی برای تحریک و خشکی پوست به وجود می‌آید. لایه خارجی پوست که اپیدرم نام دارد به سرعت تحت تأثیر آب و هوا قرار می‌گیرد. در خارج از خانه، وزش باد و در داخل خانه، دما بالا رطوبت را کم می‌کند و بر رطوبت پوست نیز تأثیر می‌گذارد. همچنین در هوا سرد، خون‌رسانی و ترشح چربی در سطح پوست کم‌تر می‌شود و موجب تشدید حساسیت و خشکی پوست می‌شود.

خشکی پوست گاهی به صورت محدود نمی‌شود و دست و پا و سایر قسمت‌ها بدن را که در معرض هوا سرد هستند درگیر می‌کند. عواملی نیز وجود دارند که می‌توانند اثر سرما بر خشکی پوست را تشدید کنند و احتمال آن را افزایش می‌دهند:

- افزایش سن و از دست دادن کلژن سازی پوست
- زندگی در مناطق سرد و خشک
- داشتن مشاغلی که استفاده از آب در آنها زیاد است
- شنا کردن زیاد در آب با کلرزید
- استحمام زیاد و طولانی با آب داغ
- شست‌وشوی زیاد پوست با شوینده‌های قوی

## خطرات هوای سرد برای پوست

خشکی پوست علائم رایجی دارد که به راحتی تشخیص داده می‌شوند:

- پوسته پوسته شدن پوست
- قرمز شدن پوست
- بافت خشن و زبر پوست
- ترک در پوست
- تحریک و سوزن سوزن شدن پوست
- خارش پوست
- سوزش و بریدگی در پوست
- ضخیم شدن بخشی از پوست

خشکی پوست به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما در طولانی مدت ممکن است بر اثر خشکی پوست به برخی بیماری‌های پوستی مبتلا شوید. اگزماها، پوستی و عفونت‌های باکتریایی نمونه‌هایی از این بیماری‌ها هستند.

## پیشگیری و درمان خشکی پوست

اگر دچار خشکی شدید پوست شده‌اید، لازم است بدانید که تنها استفاده از کرم مرطوب‌کننده چاره کار نیست. برای پیشگیری

از خشکی پوست و درمان آن، شما ملزم به تغییر روتین پوستی و بعضی عادت‌های خود هستید، هر چند که بهترین راه پیشگیری از خشکی پوست مرطوب نگه داشتن آن است، اما مرطوب نگه داشتن پوست به تنهایی نمی‌تواند اثرات جانبی عادات نادرست را خنثی کند.

- مرتب مرطوب‌کننده بزنید: هر بار که بدن خود را می‌شوئید مقداری از چربی طبیعی پوستتان را از بین می‌برید. این چربی مانند یک سد از خشک شدن رطوبت طبیعی پوست جلوگیری می‌کند و بدون آن پوست رطوبت خود را به آسانی از دست خواهد داد. بنابراین لازم است پس از هر بار شست‌وشو، از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید.

- از مرطوب‌کننده قوی استفاده کنید: اگر در فصل تابستان از کرم‌های مرطوب‌کننده سبک و فاقد روغن استفاده می‌کنید، حواستان باشد که برای فصل سرما مرطوب‌کننده خود را تغییر دهید و از مرطوب‌کننده‌ای استفاده کنید که سنگین‌تر و چرب‌تر باشند. برای تأثیرگذاری بیشتر می‌توانید مرطوب‌کننده‌ای تهیه کنید که حاوی روغن زیتون، وازلین، شی باتریا روغن جوجوبا باشد.

- در زمان طولانی و با آب داغ دوش نگیرید: حمام طولانی با آب داغ چربی پوست را تا حد زیادی از بین می‌برد. سعی کنید همیشه با آب ولرم دوش بگیرید. اما اگر اصرار به استفاده از آب داغ دارید تا جای ممکن زمان حمام را کوتاه کنید و بلافاصله بعد از بیرون آمدن از حمام از لوسیون و مرطوب‌کننده استفاده کنید.

- دمای خانه را کاهش دهید: هنگامی که هوای بیرون از خانه سرد است، اولین کاری که می‌کنید بالا بردن دمای داخل خانه است. اما باید بدانید که این کار رطوبت خانه را بشدت کاهش می‌دهد. برای داشتن پوست سالم‌تر بهتر است دمای خانه را روی درجه حرارت پایین‌تر، مثلاً بین ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد، تنظیم کنید.

- از دستگاہ بخور در منزل و محل کار استفاده کنید: از آنجا که وسایل گرمایشی رطوبت

## برای فصل سرما مرطوب‌کننده خود را تغییر دهید و از مرطوب‌کننده‌ای استفاده کنید که حاوی روغن زیتون، وازلین، شی باتریا روغن جوجوبا باشد

هوا را کم می‌کنند، برای منزل و محل کارتان دستگاہ بخور تهیه کنید تا رطوبت هوا را به میزان مناسب برگردانید.

- آب زیاد بنوشید و از میوه‌ها غافل نشوید: در فصل سرما تمایل انسان به نوشیدن آب کم‌تر می‌شود و کم‌تر احساس تشنگی می‌کند. منتظر احساس تشنگی نمانید و زیاد آب بنوشید. میوه و سبزیجات آب‌دار نیز در تأمین آب مورد نیاز بدن و مرطوب ماندن پوست مؤثر هستند.

- مصرف کافئین را به حداقل برسانید: مصرف مواد کافئین دار مانند قهوه و نوشابه آب بدن را کاهش می‌دهد و موجب خشکی بیشتر پوست می‌شود. تا حد امکان در فصل سرما کم‌تر کافئین مصرف کنید تا آب بدن‌تان کم نشود.

- از شوینده‌های ملایم استفاده کنید: استفاده از شوینده‌های قوی و معطر رطوبت پوست را از بین می‌برد. صابون‌ها از جمله شوینده‌هایی هستند که باعث خشکی و خارش پوست می‌شوند. از شوینده‌های



## در فصل سرما تمایل انسان به نوشیدن آب کم‌تر می‌شود و کم‌تر احساس تشنگی می‌کند. منتظر احساس تشنگی نمانید و زیاد آب بنوشید

ملایم و بدون بو استفاده کنید و از

شست‌وشوی بیش از حد پوست بپرهیزید. همیشه از کرم ضدآفتاب استفاده کنید: کرم ضدآفتاب فقط مختص فصل تابستان نیست. در فصل زمستان نیز اشعه‌های مضر خورشید به پوست آسیب می‌زند و سدرطوبتی آن را از بین می‌برد. بنابراین در زمستان هم از ضدآفتابی استفاده کنید که SPF آن حداقل ۳۰ باشد.

- بالم لب بزنید: یکی از قسمت‌های پوست که معمولاً مراقبت از آن فراموش می‌شود لب است. لب‌ها پوست نازکی دارند و بیشتر در معرض خشکی هستند. برای مراقبت از لب‌هایتان از بالم لب استفاده کنید.

- لایه برداری پوست را در فواصل زمانی طولانی تری انجام دهید: لایه برداری سلول‌های مرده پوست را از روی پوست برمی‌دارد. اما اگر این کار زود به زود و با مواد قوی انجام شود و خشکی پوست را شدت می‌بخشد. لایه برداری پوست را دیر به دیر انجام دهید، اما از انجام آن غافل نشوید.

- لباس‌های نرم بپوشید: بسیاری از لباس‌های زمستانی خشکی پوست را افزایش می‌دهند. سعی کنید لباس‌های پشمی و زبر در تماس مستقیم با پوستتان نباشند و لباس‌هایی را که با پوستتان در تماس هستند از جنس الیاف طبیعی و نرم انتخاب کنید.

- از دستکش استفاده کنید: پوست دست‌ها به دلیل تماس مستقیم با شوینده‌ها و هوا سرد، بیشتر در معرض خشکی هستند. این عادت را در خود به وجود آورید که هنگام ظرف شستن از دستکش ظرفشویی (ترجیحاً با لایه نخی داخلی) و در خارج از خانه از دستکش‌های نخی یا چرم استفاده کنید.

## زمان مراجعه به پزشک

اگر مشکل خشکی پوست شما با رعایت نکات بالا بهبود پیدا نکرد، لازم است به یک پزشک متخصص پوست مراجعه کنید. پزشک متخصص پوست با توجه به علائمی که دارید برای شما دارو تجویز می‌کند.

خشکی پوست دست در فصول سرد



خشکی پوست به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما در طولانی مدت ممکن است خشکی پوست به برخی بیماری‌های پوستی تبدیل شود



پوشاندن دست‌ها با دستکش

