



خشکی لب چیست؟

اگر هنگامی که لب‌هایتان را جمع می‌کنید دردناک می‌شوند، احتمالاً شما دچار خشکی لب هستید. آب و هوای سخت زمستان، هوای خشک داخل خانه و عادت دائمی مرطوب کردن لب‌ها باعث خشکی پوست لب‌ها می‌شوند و نتیجه آن لب‌هایی زبر، ترک خورده و حساس است. حفظ لب‌ها از ترک‌خوردگی نه تنها برای ظاهر مهم است، بلکه برای سلامتی نیز اهمیت دارد. زخم‌های سرد عفونت‌های باکتریایی و مشکلات دیگر بیشتر باعث بروز خشکی لب‌ها می‌شوند. راه‌هایی که می‌توانید با کمک آن‌ها لب‌هایتان را نرم و مرطوب نگه دارید.

لب‌هایتان را لیس نزنید

وقتی لب‌هایتان را می‌لیسید، اگرچه همان لحظه احساس خوبی پیدا می‌کنید، ولی این کار به مرور ایجاد مشکل می‌کند. لیس زدن لب‌ها همان اثری را دارد که شستن بیش از حد دست‌ها؛ یعنی باعث خشکی آن‌ها می‌شود. قرار گرفتن بیش از حد و استفاده مداوم از آب رطوبت پوست را بر می‌دارد و آن را خشک می‌کند.

خمیر دندان تان مناسب انتخاب کنید

ممکن است حساسیت نسبت به خمیر دندان یا دهان شویه باعث ایجاد قرمزی یا خشن شدن پوست لب‌ها شود. مارک خمیر دندان تان را چند روز یک‌بار عوض کنید و ببینید، آیا مشکل رفع می‌شود یا نه؟! همچنین بعد از مسواک زدن لب‌هایتان را خوب بشوئید تا مواد شوینده موجود در خمیر دندان روی لب‌هایتان باقی نماند.

لب‌هایتان را از گزند نور خورشید مصون بدارید

اشعه ماورای بنفش خورشید می‌تواند به پوست حساس لب‌ها آسیب برساند و آن‌ها را خشک کند. در واقع لب‌ها یک مکان شایع برای سرطان پوست هستند. چون رنگدانه‌ای که برای حفاظت پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش کمک می‌کند، در لب‌ها وجود ندارد. سرطان‌های خاص پوست که روی لب‌ها ظاهر می‌شوند بسیار جدی هستند و احتمال پخش شدن و انتشار یافتن آن زیاد است. بنابراین اگر بیرون از خانه در معرض تابش شدید آفتاب هستید از یک پماد ضد آفتاب استفاده کنید.

از یک مرهم لب استفاده کنید

محصولات متعددی بر روی پیشخوان داروخانه‌ها وجود دارند که باعث چرب‌شدن لب‌ها می‌شوند. یکی از آن‌ها را انتخاب کنید و دائماً استفاده کنید. «وازلین» به عنوان یک مرهم قدیمی می‌تواند اثر خوبی روی خشکی لب داشته باشد.

نویسنده: ربکا آلیس، عضو آکادمی پوست آمریکا

ترجمه: نعیمه جلالی نژاد