



مترجم: مینا کمالی

رهایی از پوست خشک

علل خشکی پوست

خشکی هوا: خشکی هوا یکی از شایع‌ترین علل خشکی پوست، به‌خصوص در فصل زمستان است. در حالی که آب و هوای سرد و خشک پوست شما را خشک می‌کند مشکل بزرگ دیگری که در زمستان وجود دارد، گرمای خشکی است که برای گرمی اتاق‌تان ایجاد می‌کنید.

نکات دیگر برای درمان خشکی پوست عبارتند از: استفاده از یک دستگاه بخور در اتاق خواب، استفاده از کلاه و دستکش و جوراب‌های بلند و شلوار ضخیم. سر و کار داشتن طولانی با آب، بخصوص آب داغ، می‌تواند چربی‌های پوست را که در حقیقت محافظ پوست هستند شسته و از بین ببرند. بنابراین کاری که باید انجام دهید این است: به جای حمام‌های طولانی، یک دوش کوتاه بگیرید. اگر عادت دارید صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب، دوش‌های طولانی بگیرید، پیشنهاد می‌شود دوش گرفتن را به چند دقیقه محدود کرده و به جای آب داغ از آب ولرم استفاده کنید. هنگامی که در حال شامپو زدن به موهایتان هستید زیر دوش نایستید تا پوست‌تان کمتر در معرض آب قرار گیرد. بعد از آن پوست را به آرامی با حوله خشک کنید و فوراً از مرطوب کننده استفاده کنید.

صابون: یکی از عوامل مهم خشکی پوست نوع صابون است. صابون به سرعت چربی‌های محافظ پوست را از بین می‌برد. در حالی که پزشکان اغلب توصیه می‌کنند دست‌هایمان را به طور مکرر بشوئیم. ولی همین کار نیز می‌تواند مشکل ایجاد کند. ما می‌خواهیم خودمان را از شر جرم‌های روی دست خلاص کنیم، ولی شستن بیش از حد دست‌ها، پوست را خشک می‌کند و باعث ترک خوردگی و خونریزی خواهد شد.

ظاهر شوند، اما بیشتر در بازوها، دست‌ها، قسمت‌های پایین پا و شکم شایع هستند. پوست خشک بیشتر از آن که دیده شود، اغلب لمس و احساس می‌شود ولی در برخی افراد قابل رویت خواهد بود.

اگر خشکی پوست درمان نشود می‌تواند منجر به بروز التهاب تورم و عفونت پوست شد و نکته مهم این جاست، همان‌طور که بیشتر عوامل خشکی پوست بیرونی هستند، بیشتر درمان‌های آن هم بیرونی است. با درمان به موقع و دقیق، این مشکل معمولاً قابل حل است.

اگر شما پوست خشکی دارید احتمالاً بارها از مرطوب کننده‌ها استفاده کرده‌اید. کارشناسان اعتقاد دارند اگرچه مرطوب کننده‌ها نقش مهم و اساسی در درمان خشکی دارند، ولی ما اغلب به خوبی از آنها استفاده نمی‌کنیم. بزرگ‌ترین اشتباهی که مرتکب می‌شویم استفاده نادرست از مرطوب کننده‌هاست. محققان توصیه می‌کنند وقتی باید مرطوب کننده را استفاده کنید که هنوز پوست مرطوب و نمدار است، ولی نباید خیس آب باشد؛ بلکه باید با حوله کمی رطوبت پوست گرفته شود. همچنین استفاده از نوع درست مرطوب کننده متناسب با پوست نیز بسیار اهمیت دارد.

کسانی که خشکی پوست دارند، باید از مرطوب کننده‌های ملایم بدون بو و بدون الکل استفاده نمایند. لازم نیست مرطوب کننده‌ای که خریداری می‌کنید، حتماً گران باشد؛ در بسیاری مواقع مرطوب کننده‌های ارزانه‌تری که از داروخانه‌ها می‌گیرید بهتر از محصولات گران قیمت هستند. مرطوب کننده همچنین باید غلیظ و چرب باشند. تا بتواند رطوبت مورد نیاز برای درمان خشکی پوست را حفظ و نگهداری کند.

مشکل خشکی پوست می‌تواند برای عده‌ای ناراحت کننده و حتی دیوانه کننده باشد. ممکن است پوست بر اثر خشکی، تیره، قرمز یا پوسته پوسته شود. بدتر از همه این‌ها، خارش است. نوع آزار دهنده‌ای از خارش که شما احساس می‌کنید مورد هجوم کک‌ها قرار گرفته‌اید. متخصصان معتقدند خشکی پوست مشکل شایعی است که حدود صدها میلیون نفر در فصول سرد با آن درگیر هستند.

پوست سالم اولین سد دفاعی بدن در برابر عفونت‌هاست. اگر پوست، خشک و ترک خورده باشد از این طریق انواع باکتری‌های خطرناک می‌توانند وارد بدن شوند که این امر می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی برای سلامتی فرد شود. شاید خیلی‌ها خشکی پوست را بیماری نمی‌دانند، ولی این بیماری به سادگی به علت استفاده از صابون‌های نامناسب، لباس‌های خشن و زبر، استفاده نکردن از مرطوب کننده و حمام‌های طولانی مدت و گرم به وجود می‌آید. بیماری دیابت نیز باعث بروز خشکی شدید پوست می‌شود.

شناخت پوست خشک

پوست سالم و عادی با یک لایه نازک از لیپیدها یا مواد چربی طبیعی پوشیده شده است که پوست را مرطوب و نرم نگه می‌دارد.

معمولاً تماس پوست با اشیاء مختلف و انجام کارهای روزمره، تا حدودی این لیپیدها را پاک می‌کند، اما علت اصلی خشکی پوست این نیست؛ بلکه این مسئله تنها زمینه‌ساز بروز خشکی پوست بوده و علت اصلی می‌تواند فعل و انفعالات درونی بدن باشد.

خشکی و خارش می‌تواند در هر جایی از پوست