

Δέρμα ξηρό το χειμώνα; Οι πρώτες βοήθειες!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



φυσιολογικό, υγιές δέρμα καλύπτεται από μία λεπτή στοιβάδα φυσικού λίπους (σμήγμα) που “παγιδεύουν” την υγρασία στο εσωτερικό του και το διατηρούν απαλό και μαλακό. Η ξηροδερμία συνήθως εκδηλώνεται όταν κάτι στο περιβάλλον ή κάτι που κάνει το άτομο, αφαιρεί τα λιπίδια, αφήνοντας απροστάτευτο το δέρμα. Πολλοί νομίζουν ότι το ξηρό δέρμα είναι ένα αισθητικό πρόβλημα, που οφείλεται στα σκληρά σαπούνια, στα τραχιά υφάσματα, στην ελλιπή ενυδάτωση του δέρματος και στο μπάνιο με καυτό νερό. Υπάρχουν, όμως, ορισμένα νοσήματα, διαταραχές αλλά και φάρμακα που επίσης μπορεί να την προκαλέσουν.

Λιγότερο συχνά η αιτία είναι εσωτερική: ένα ιατρικό πρόβλημα, η εμμηνόπαυση, η γενετική προδιάθεση ή πολύ απλά η προχωρημένη ηλικία κάνουν το δέρμα να ξηραίνεται. Αν όμως η ξηροδερμία δεν αντιμετωπισθεί, ενδέχεται να οδηγήσει σε δερματίτιδα (είναι η φλεγμονή του δέρματος), πρήξιμο (οίδημα) και μόλυνση.

Τα καλά νέα είναι ότι επειδή η ξηροδερμία οφείλεται συχνότερα σε εξωτερικά αίτια, συνήθως μπορεί να αντιμετωπιστεί με την κατάλληλη, εξωτερική φροντίδα. Να λοιπόν τι πρέπει να ξέρουμε.

- Κακή ενυδάτωση

Αν βασανίζεστε από ξηροδερμία, πιθανώς έχετε δοκιμάσει να την καταπολεμήσετε με τουλάχιστον μία υδατική κρέμα, αλοιφή ή λοσιόν. Μολονότι, όμως, τα ενυδατικά προϊόντα είναι απαραίτητα για την φροντίδα του ξηρού δέρματος, δεν τα χρησιμοποιούμε πάντοτε σωστά. Η σωστή ενυδάτωση πρέπει να γίνεται σε νωπό δέρμα ούτως ώστε να “παγιδεύσει” το προϊόν την υγρασία που υπάρχει πάνω στο δέρμα.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το δέρμα θα στάζει νερά. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να μαζέψετε τα πολλά νερά με μία μαλακή πετσέτα (χωρίς να τρίψετε το δέρμα σας) και εν συνεχεία να εφαρμόσετε την υδατική. Αφήστε να περάσουν λίγα λεπτά, και στη συνέχεια αφαιρέστε απαλά όση δεν έχει απορροφήσει το δέρμα σας. Πολύ σημαντικό είναι επίσης να χρησιμοποιείτε το σωστό είδος ενυδατικού προϊόντος. Αν έχετε ξηρό δέρμα, να προτιμάτε τις ήπιες υδατικές κρέμες χωρίς αρώματα και αλκοόλ. Βεβαιωθείτε επίσης ότι είναι “παχιές” και λιπαρές, ώστε να ενυδατώνουν καλά το δέρμα σας. Για να ελέγξετε αν είναι κατάλληλες, βάλτε μικρή ποσότητα στην παλάμη σας και αναποδογυρίστε το χέρι σας: αν η λοσιόν τρέξει ή στάξει, δεν είναι αρκετά πυκνή.

- Ξηρός αέρας

Ο ξηρός αέρας είναι ίσως η πιο συχνή αιτία ξηροδερμίας, ειδικά το χειμώνα, καθώς αφαιρεί την υγρασία από το δέρμα. Ένα άλλο μεγάλο πρόβλημα το χειμώνα είναι η χρήση κεντρικής θέρμανσης η οποία επιτείνει την ξηρότητα, ενώ το καλοκαίρι ανάλογη δράση ασκεί η παραμονή σε κλιματιζόμενους χώρους.

Για να αντιμετωπίσετε αυτού του είδους την ξηρότητα χρειάζεστε πολύ καλή ενυδάτωση, να διατηρείτε τον θερμοστάτη σε όσο το δυνατόν πιο χαμηλές

θερμοκρασίες (χειμώνα και καλοκαίρι) και, αν μπορείτε, να έχετε υγραντήρα στο υπνοδωμάτιό σας. Ειδικά το χειμώνα απαραίτητο είναι ακόμα να κουκουλώνεστε καλά όταν βγαίνετε έξω, για να αποφεύγετε την απευθείας έκθεση του δέρματος στον αέρα (μην ξεχνάτε τα γάντια, το κασκόλ και τον σκούφο).

- Καυτό αφρόλουτρο και ντους

Η παρατεταμένη έκθεση στο νερό, ιδιαίτερα όταν είναι καυτό, μπορεί να αφαιρέσει όλο το προστατευτικό λίπος από το δέρμα. Αν βγαίνετε από το ντους ή το μπάνιο και το δέρμα σας αχνίζει και το νιώθετε σφιγμένο, έχει ξεραθεί. Ιδανικά το νερό πρέπει να είναι χλιαρό προς το ζεστό, ενώ πρέπει να κλείνετε τη βρύση όσο σαπουνίζετε για να περιορίζεται η έκθεση του δέρματός σας στο τρεχούμενο νερό. Μόλις βγείτε από τη μπανιέρα, σκουπίστε ταμποναριστά το δέρμα σας και αλείψτε το αμέσως με την υδατική.

- Σκληρά σαπούνια και σφουγγάρια

Τα σαπούνια μπορούν να αφαιρέσουν γρήγορα το προστατευτικό λίπος και έχουμε την τάση να τα χρησιμοποιούμε σε μεγάλες ποσότητες και παντού στο σώμα. Ωστόσο δεν χρειάζεται να τριβόμαστε από πάνω ως κάτω με σαπούνι: στα σημεία που πρέπει να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στον καθαρισμό τους είναι το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια, οι μασχάλες και η βουβωνική χώρα.

Το συχνό πλύσιμο των χεριών, παρότι είναι υγιεινό και μας προφυλάσσει από ιούς και βακτήρια (ακόμα και από τις ιώσεις και τη γρίπη), μπορεί να ξεράνει τα χέρια και να οδηγήσει σε σκασίματα και μικροπληγές που ανοίγουν το δρόμο σε μολύνσεις.

Τέτοιου είδους προβλήματα είναι πιθανότερα με τα σκληρά σαπούνια, όπως όσα περιέχουν οινόπνευμα και τα απολυμαντικά που κάνουν πολύ αφρό και κάνουν τα χέρια να μοιάζουν αναπάντεχα καθαρά. Ο αφρός αφαιρεί λίπος από την επιφάνεια του δέρματος και το ξεραίνει.

Για να αποφύγετε αυτό το πρόβλημα να επιλέγετε ήπια, χωρίς άρωμα σαπούνια ή, ακόμα καλύτερα, προϊόντα που αναγράφουν ότι είναι “ήπια καθαριστικά” χωρίς να αναφέρουν τη λέξη “σαπούνι”. Μία άλλη πολύ καλή ιδέα είναι να χρησιμοποιείτε υγρά καθαριστικά προϊόντα.

- Τραχιά ρούχα

Μερικά υφάσματα δεν είναι διόλου φιλικά με το δέρμα, καθώς δημιουργούν τριβή που επιτείνει την ξηροδερμία. Τα μάλλινα και τα λινά, για παράδειγμα, προκαλούν σε πολλούς ανθρώπους αίσθημα κνησμού μόλις τα φορέσουν.

Αν ανήκετε σε αυτή την κατηγορία, καλύτερα είναι να τα φοράτε πάνω από άλλα ρούχα (κατά προτίμηση βαμβακερά) ή να τα αποφύγετε εντελώς, αν έχετε μεγάλη ευαισθησία.

Καλό είναι ακόμα να μην φοράτε πολύ στενά ρούχα, γιατί η τριβή μπορεί να ερεθίσει το ήδη ξηρό δέρμα, ενώ η χρήση σαπουνιού κατά το πλύσιμό τους και

μαλακτικού χωρίς άρωμα μπορεί να βοηθήσει.

- Φάρμακα και νοσήματα

Υπάρχουν μερικά φάρμακα που έχουν ως ανεπιθύμητη ενέργεια την ξηρότητα του δέρματος. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν φάρμακα για την υπέρταση όπως τα διουρητικά, φάρμακα για τη χοληστερόλη και ορισμένα από τα σκευάσματα που χορηγούνται για την αντιμετώπιση της ακμής (π.χ. ρετινοειδή, ισοτρετινοΐνη).

Η λήψη αντιανδρογόνων (π.χ. για βαριά ακμή, δασυτριχισμό, ανδρογεννητική αλωπεκία, όγκους του προστάτη) και η χημειοθεραπεία επίσης μπορεί να καταστήσουν το δέρμα πιο ξηρό και ευαίσθητο.

Πηγή: capital.gr