

Κρύο: Πώς θα προστατεύσουμε το δέρμα μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



0

κρύος καιρός συνδέεται με εμφάνιση ξηρού δέρματος και σκασμένα χείλη. Ποια είναι η πρώτη κίνηση για να αποφύγουμε το ξεφλούδισμα και τη φαγούρα.

Το κρύο πολλές φορές έχει πιστούς "ακολούθους": ξερό δέρμα και σκασμένα χείλη. Αν και δεν πρόκειται για επικίνδυνους επισκέπτες, εντούτοις είναι ενοχλητικοί και για αυτό οι περισσότεροι αναζητούν τρόπους για να τα αντιμετωπίσουν.

Η πρώτη κίνηση, «αντίδοτο», για να αποφύγετε την ξηροδερμία, το ξεφλούδισμα και την φαγούρα, είναι να ενυδατώνετε κάθε μέρα καλά το δέρμα σας.

Η καλύτερη στιγμή είναι αμέσως μετά το μπάνιο, ώστε να «παγιδευτεί» η υγρασία στην επιφάνεια του δέρματος. Σίγουρα το καλό πλύσιμο των χεριών βοηθά στο να αποφεύγει κανείς της ιώσεις. Παρόλα αυτά, μπορεί να είναι ασπίδα κατά των μικροβίων αλλά προκαλεί και ορισμένα προβλήματα στα χέρια. Το σαπούνι και το νερό που χρησιμοποιείτε μπορεί να κάνουν τα χέρια να «σκάσουν». Για να τα προστατεύσετε, να χρησιμοποιείτε ήπιο σαπούνι και να τους βάζετε κρέμα μετά.

Ένα μπάνιο με πολύ ζεστό νερό είναι απολαυστικό μετά από μία παγωμένη μέρα. Και όμως, οι ειδικοί συνιστούν να αποφεύγετε το πολύ καυτό νερό όταν κάνετε μπάνιο. Τα σύντομα ντους με χλιαρό νερό είναι πιο φιλικά για το δέρμα. Αμέσως μετά, να σκουπίζετε το δέρμα σας απαλά, χωρίς να το τρίβετε. Φροντίστε επίσης να κάνετε καθημερινά ντους και προσοχή στην δοσολογία του σαπουνιού για να προστατεύσετε τις φυσικές ενυδατικές ουσίες του δέρματος.

Τις κρύες μέρες του χειμώνα ο ξηρός αέρας στους κλειστούς χώρους δεν είναι σπάνιο φαινόμενο. Όμως αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Έτσι, για να αντιμετωπίσετε τον ξηρό αέρα στους κλειστούς χώρους η χρήση ενός υγραντήρα αποτρέπει τις δυσάρεστες “περιπέτειες”. Προσοχή όμως. Θα πρέπει ο υγραντήρας να καθαρίζεται συχνά αφού η μούχλα και οι μύκητες παραμονεύουν.

Σίγουρα, το περπάτημα σε ένα πολύ κρύο περιβάλλον δεν είναι ότι το καλύτερο. Όμως, πολλές φορές αυτό είναι απαραίτητο. Αυτό που θα πρέπει να ξέρετε είναι ότι όταν βγαίνετε έξω και κάνει κρύο, καλό είναι να καλύπτετε όσο περισσότερο μπορείτε το πρόσωπό σας.

Αυτό δεν σας βοηθά να αντιμετωπίσετε μόνο την απειλή ενός κρυώματος αλλά έτσι προστατεύεται αποτελεσματικά και το δέρμα του προσώπου.

Τώρα αν είστε από τους τυχερούς εκείνους που σε αυτές τις δύσκολες οικονομικά μέρες μπορούν να βρεθούν σε χιονοδρομικά κέντρα για σκι, τότε μην ξεχνάτε ότι το αντηλιακό είναι εξίσου απαραίτητο. Το ίδιο φυσικά ισχύει και αν εάν έχει χιονίσει και είστε υποχρεωμένοι να κινηθείτε εκτός σπιτιού.

Τα τυχόν σκασίματα και η φαγούρα που δεν υποχωρούν με τις υδατικές κρέμες ίσως θα πρέπει να ελέγχονται από δερματολόγο ο οποίος θα σας συμβουλεύσει πώς θα αντιμετωπίσετε το κρύο.

Πηγές: premium.paratiritis-iatronet.gr