

.txt

في فصل الشتاء وبسبب انخفاض درجات الحرارة والبرودة يتعرض الجلد خاصة في حالة غياب

. العناية الخاصة للحفاظ على نضارة وحيوية الجلد من خلال موسم الشتاء

*

لأن الشفاه تفتقد لوجود الغدد الزيتية فهي تجف وتتشقق بمنتهى السهولة وعندما يصبح الجو

بارداً يتبخر الهواء الجاف ويتم البحث عن الرطوبة من المنطقة التي تحيط بالفم ولعق الشفاه

.كثيراً يزيد من تشققها

العلاج: الاحتفاظ برطوبة الشفاه وعدم تعرضها المباشر لبرودة الجو عند الخروج وذلك بوضع

.فازلين أو أي مادة مرطبة عليها

* الشعيرات الدموية

قد يظهر على الوجه تحت الجلد آثار للشعيرات ويرجع سبب ذلك إلى التغيير المفاجئ في درجة

الحرارة (كالخروج من الدفء في مكان مغلق إلى الجو البارد في الخارج) وهذا يعمل على

إضعاف الكولاجين مما يؤدي بدوره إلى تمدد الشعيرات الدموية بالوجه وتورمها فتظهر

العلاج: تغطية الوجه عند الخروج من مكان دافئ مغلق إلى مكان بارد مفتوح وتجنب الشمس

.والحرارة والأطعمة الحارة والكحوليات لأن كل هذه عوامل تسبب تمدد الشعيرات الدموية

* جلد اليدين

العلاج: يجب عدم استخدام منظفات الجلد بكثرة من الصابون أو غيره من المنتجات الأخرى

*

.txt

عند تعرض الكوع للاحتكاك يؤدي ذلك إلى سمك جلد الكوع وتكون ما يشبه القشرة عليها وخشونتها.

.. العلاج: عدم الارتكاز على أي سطح جامد عليها وارتداء الملابس الناعمة بعيداً عن الصوف

- : وعموماً هناك بعض النصائح التي يمكن اتباعها لتجنب تعرض الجلد للجفاف والتشقق منها

*

لأن ذلك يحتفظ بالمياه في الجلد ويضمن عدم جفافه.

استخدام المرطبات من الكريمات التي تحتوي على اللانولين على مدار اليوم لجلد الوجه *

واليدين.

*

.شرب الكثير من الماء حوالي -

*.أخذ حمام دافئ وليس ساخناً لتجنب الجفاف وهذا خطأ يقع فيه الكثيرون *