

برخی عوامل تشدیدکننده خشکی پوست

21 بهمن 1403

خشکی پوست از مشکلاتی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان تشدید می‌شود.

این عارضه می‌تواند بسیار آزاردهنده و مشکل‌آفرین باشد به ویژه در مواقعی که به دلیل شیوع بیماری‌های ویروسی نظیر آنفلوآنزا و در نتیجه تاکید بر شست‌وشوی بیشتر دست‌ها به منظور رعایت بهداشت فردی، احتمال خشکی پوست نیز افزایش می‌یابد.

از این رو مرطوب نگه داشتن پوست برای پیشگیری از این عارضه از اهمیت زیادی برخوردار است. روش‌های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و نیز پیروی از رژیم‌های غذایی سالم و مصرف مایعات بیشتر اشاره کرد.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، استفاده از نرم کننده‌ها و مرطوب کننده‌ها به طور مرتب بعد از استحمام نیز به جلوگیری از خشکی پوست کمک می‌کند.

با این حال برخی عادت‌ها یا اقدامات فردی هستند که ممکن است بدون اینکه بدانیم به تشدید خشکی و التهاب پوست دامن بزنند. لذا با آگاهی از تاثیر این عادت‌ها و اصلاح آنها می‌توان از بروز یا تشدید این عارضه جلوگیری کرد.

برخی از این عوامل تشدیدکننده خشکی پوست عبارتند از:

- خاراندن پوست
- استفاده بیش از حد از دستگاه‌های تهویه هوا
- اصلاح با استفاده از تیغ صاف یا بدون ژل اصلاح
- دوش گرفتن و حمام کردن بیش از حد
- مالش محکم حوله روی پوست هنگام خشک کردن آن
- دوش گرفتن و استحمام با آب بیش از حد داغ
- استفاده از لوسیون‌های حاوی الکل
- پوشیدن لباس‌هایی که با پوست اصطکاک زیاد دارند
- تماس مکرر با مواد شوینده در موارد غیرضروری

– قرار گرفتن در معرض حرارت مستقیم بخاری یا آتش

– قرار گرفتن در معرض باد شدید بدون پوشاندن پوست