

۵ روش مراقبت از پوست/مضرترین زمان قرارگیری در معرض نور خورشید

به گزارش پایگاه خبری پارسیان، چنانچه می‌خواهید دچار پیری زودرس نشوید و از طرفی وقت کافی برای درمان مشکلات پوستی خود ندارید می‌توانید با رعایت اصول ساده زیر همواره به راحتی از پوست خود مراقبت کنید تا پوستی سالم و شاداب داشته باشید.

1. پوست خود را در معرض مستقیم آفتاب قرار ندهید

نور شدید آفتاب می‌تواند باعث بروز مشکلات پوستی نظیر چین و چروک، لکه‌های پوستی و همچنین، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوستی شود.

برای محافظت در برابر نور آفتاب راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

-از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

از کرم‌های ضد آفتاب با SPF حداقل 15 استفاده کنید و هر دو ساعت می‌بایست مجدداً آن را استفاده کنید

-سعی کنید تا حد امکان در سایه بمانید

مضرترین زمان قرارگیری در معرض نور خورشید بین ساعات 10 الی 4 بعد از ظهر است که در این ساعات اشعه‌های خورشیدی در قوی‌ترین حالت خود قرار دارند.

-لباس‌های محافظ بپوشید.

از لباس‌های با آستین‌های بلند و کلاه‌های لبه دار استفاده کنید و همچنین، می‌توانید از افزودنی‌های شست و شوی لباس که باعث تشکیل لایه ای برای حفاظت از لباس و پوست می‌شود استفاده کنید.

2. سیگار نکشید

سیگار کشیدن باعث پیر شدن پوست و ایجاد چین و چروک به خصوص روی پوست صورت می‌شود. سیگار کشیدن و استعمال دخانیات باعث تنگ تر شدن رگ‌های خونی کوچک در لایه‌های بیرونی پوست می‌شود که نتیجه آن کاهش

جریان خون و عدم شادابی پوست می‌شود.

سیگار کشیدن باعث آسیب به کلاژن و الاستین می‌شوند که به پوست خاصیت ارتجاعی می‌دهند. همچنین، حالتی که ناخودآگاه انسان برای خروج دود به پوست خود می‌دهد نظیر تغییر حالت لب و یا کوچک کردن چشمها، باعث ایجاد چین و چروک بر روی پوست می‌شود.

اگر سیگار می‌کشید بهترین راه برای حفاظت از پوست‌تان مراجعه به پزشک و ترک آن است.

3. با پوست خود به آرامی رفتار کنید

پاکسازی روزانه پوست می‌تواند برای پوست شما عوارضی به همراه داشته باشد که می‌بایست به آنها توجه داشته باشید:

- مدت زمان حمام خود را محدود کنید

آب داغ و مدت طولانی، چربی روی پوست شما را از بین می‌برد. زمان دوش گرفتن خود را محدود کنید و به جای استفاده از آب داغ از آب ولرم استفاده کنید.

- از صابون‌های بسیار قوی بپرهیزید

این صابون‌ها تمام چربی پوست شما را می‌گیرند و به جای آنها از شوینده‌های ملایم استفاده کنید

- به هنگام اصلاح دقت کنید.

اصلاح مناسب می‌بایست برای رویش مو صورت پذیرد و به هنگام اصلاح با پوست خود به آرامی رفتار کنید

- به هنگام خشک کردن پوست صورت دقت کنید

از حوله های مناسب و نرم استفاده کنید و اجازه دهید مقداری رطوبت بر روی پوست شما باقی بماند.

- از مرطوب کننده استفاده کنید

به صورت روزانه برای پوست‌های خشک ترجیحاً از مرطوب کننده‌های دارای SPF استفاده کنید.

4. رژیم غذایی سالم انتخاب کنید

یک رژیم غذایی سالم باعث می‌شود همواره احساس شادابی داشته باشید و بسیار خوب به نظر برسید. ارتباط میان رژیم‌های غذایی و آکنه‌های پوستی هنوز به طور کامل مشخص نیستند، اما برخی تحقیقات نشان می‌دهند که یک رژیم غذایی غنی از ویتامین C و عاری از چربی‌های ناسالم می‌تواند به شما در جوانی پوست‌تان کمک زیادی کند. همواره خوردن میوه و سبزیجات و غلات و پروتئین‌های بدون چربی را در دستور کار خود قرار دهید.

5. استرس خود را مدیریت و کنترل کنید

استرس کنترل نشده باعث می‌شود تا شما پوست حساس و آسیب‌پذیری داشته باشید و همچنین، باعث ایجاد آکنه‌های پوستی و دیگر مشکلات پوستی می‌شود. برای داشتن ذهن و پوستی سالم استرس خود را کنترل کنید. برای کارهای خود یک برنامه و مدت زمان مشخص کنید و در برنامه‌های هفتگی خود زمانی برای آرامش و تفریح بگنجانید. نتایج انجام این کار بسیار نسبت به آنچه انتظار دارید متفاوت خواهد بود.