

## طبيبة مختصة تكشف الطرق الرئيسية للعناية بالبشرة في الشتاء



أعلنت الدكتورة مارينا قسطنطينوفا أن حالة البشرة والجلد في موسم البرد تسوء، حيث قد تعاني من الجفاف والحساسية للبرد وغير ذلك.

و توضح الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيستيا" كيف يمكن الحفاظ على البشرة بحالة جيدة في موسم البرد. و وفقاً لها، التعرض إلى درجات حرارة منخفضة خلال فترة طويلة ضار للجلد ، و خاصة الأجزاء المكشوفة منه - الوجه واليدين، حيث أن أول رد فعل للجسم على البرد هو تضيق الأوعية الدموية، لأن هذه العملية تقلل من فقدان الجسم للحرارة، ولكن مقابل هذا تعاني اليدين والوجه من نقص في المواد المغذية.

وتقول: "بالإضافة إلى ذلك، يسبب البرد الشديد، إنتاج جزيئات خاصة تتراكم في الجلد - السيتوكينات، ما يزيد من حساسيته ويجعله أكثر عرضة للخطر ، و أن بلورات الجليد غير المرئية للعين أثناء هبوب الرياح تؤدي البشرة، وتبطئ التغيرات في درجة الحرارة عمليات التجديد. وينخفض نشاط الغدد الدهنية

وتصبح افرازاتها (الزهم) أكثر سمكا وتتوقف عن حماية الجلد، الذي يصبح جافا، وتظهر عليه التهيجات".

واستنادا إلى ذلك، يجب زيادة رطوبة البشرة في الشتاء. وهذا يشمل البشرة الدهنية أيضا، ناهيك عن البشرة الجافة التي تحتاج إلى الرطوبة أكثر. كما يجب تنظيف البشرة يوميا وبصورة جيدة.

وتضيف، لتنظيف البشرة يجب استخدام مستحضرات خالية من الكحول، لأن الكحول يزيد من جفاف الجلد. كما يجب غسل اليدين والوجه بماء دافئ، لأن الماء البارد يسبب جفاف الجلد وتقشره، أما الماء الساخن فيسبب تشققه.

ووفقا لها، يساعد التقشير على إزالة التلوث من الجلد والخلايا الميتة بشكل شامل. وتنصح في هذه المرحلة باستخدام منتجات مهدئة أو مساحيق إنزيمية، بالإضافة إلى مقشرات ناعمة. ويمكن تكرار هذه العملية 1-2 في الأسبوع.

وتضيف، عند اختيار المستحضرات لترطيب الجلد يجب الانتباه إلى تركيباتها، حيث في الشتاء يفضل استخدام مستحضرات محتوية على نسبة أعلى من الدهون وكذلك حمض الهيالورونيك.