Автор: А.Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья

С наступлением холодов нередко приходится сталкиваться с такой проблемой, как обветривание кожи. В этот период наша кожа подвержена большим воздействиям со стороны климатических условий. Ветер, мороз негативно сказываются на состоянии кожи, она становится стянутой и сухой. Гулять зимой на воздухе – это прекрасно. Однако время для прогулок можно выбирать по желанию, а вот на работу приходится ходить каждый день, и в любую погоду. Мороз и холодный ветер способны повредить нашу кожу, вызвать шелушение, сыпь, припухлости и боль. Поэтому в это время ей требуется особый уход.

Каковы же причины?

В результате пониженной влажности и холодного ветра кожа становится тоньше, уменьшается жировая прослойка. Кожа теряет влагу, высушивается, в результате образуются воспаления. Если вы часто бываете на улице, то стоит обратить внимание не только на кожу лица и губ, но также и на кожу шеи и рук. Следует заботиться о них и ухаживать. Правильный и своевременный уход помогут сохранить вашу кожу здоровой.

Что делать, чтобы избежать обветривания?

Чтобы сохранить кожу лица необходимо ежедневное увлажнение. Нормальную и сухую кожу следует увлажнять с помощью крема, а жирную – как крема, так и лосьона. Женщинам с чувствительной кожей нужно выбирать крем без ароматизаторов.Важно помнить, что зимой увлажняющий крем нельзя наносить перед выходом на улицу, а следует делать это примерно за 1-1,5 часа. Можно также нанести крем и после прихода с улицы. Также необходимо очищать кожу, но в зимнее время частое очищение может привести к пересыханию кожи. Оптимально умываться один раз в день с мягким очищающим средством.

Руки, как и лицо, сильно страдают от ветра и мороза. В холодное время года пользуйтесь мягкими сортами мыла – глицериновым, либо мылом с добавлением крема. В них содержатся увлажняющие и успокаивающие компоненты (экстракты календулы,

ромашки, алоэ). От обветривания руки можно защитить специальными кремами - просто смазывайте им руки. Если вам приходится много работать руками на улице, то смазывайте руки каждые 2-3 часа.Излишняя сухость рук может привести к трещинам на пальцах. Это не только некрасиво, но и очень больно. Если ваши руки склонны к излишней сухости, то смазывайте их на ночь касторовым или оливковым маслом. Масло можно оставлять на всю ночь, при этом надевать на руки хлопчатобумажные перчатки.

Если руки и лицо можно прикрыть одеждой, то губы в холодную погоду требуют особого внимания. Они становятся шершавыми и блекнут, поэтому нужно подбирать помаду с большим количеством жировых компонентов, и с витамином Е. Умываясь утром, несколько минут помассируйте губы мягкой зубной щёткой, смоченной в прохладной кипячёной воде, а потом смажьте их питательным кремом. Если делать массаж каждый день, то можно улучшить состояние губ, и сделать их более мягкими.Если губы уже потрескались и стали кровоточить, то нужно помочь им, делая на ночь маски из оливкового масла и мёда. Можно использовать для заживления цинковую мазь. Пока трещины на губах не затянутся полностью, декоративной губной помадой пользоваться не следует.

Соблюдая все эти несложные рекомендации, вы сможете защитить свою кожу от обветривания, сохранить её молодость и здоровье.