

10 نصائح طبية للحفاظ على صحة الجلد في الصيف



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-07-27

ينتظر معظم الناس فصل الصيف لقضاء العطلات والإجازات الممتعة على الشواطئ والمساح وفي مرافق الاستجمام، لكن التعرض المستمر للطقس الحار يصيب الجلد بأضرار تنغص عليهم متعتهم.

في بعض الأحيان، تصاب البشرة بسبب تعرضها لأشعة الشمس بحالات حروق وتحسس تؤدي إلى آلام مختلفة، قد تخلف آثارًا تبقى لوقت طويل.

وللتغلب على هذه المشاكل الجلدية الموسمية وتفاديها، يقدم الطبيب التركي شفيق كبير، اختصاصي الأمراض الجلدية في مستشفى "دويغو" الخاص في إسطنبول، مجموعة نصائح للحفاظ على صحة الجلد وسلامته خلال فصل الصيف، وفقا لما أوردته وكالة "الأناضول" التركية.

- 1- تجنب وضع مساحيق التجميل تحت أشعة الشمس الحارقة، مع الاحتماء بالأماكن المظللة في فترات الظهيرة.
- 2- اختيار ملابس هادئة الألوان وساترة لكلّ الجسد، مع استخدام القبعات ونظارات الشمس في الخارج.
- 3- عدم ارتداء ملابس السباحة الرطبة لفترات طويلة، لأنها تؤدي إلى انتشار الفطريات في الأماكن الحساسة من الجسم.
- 4- تجديد كريمات الوقاية من الشمس بعد الذهاب للبحر أو أحواض السباحة خلال ساعات النهار.
- 5- اختيار الشواطئ النظيفة وأحواض السباحة المعقمة بشكل جيد.
- 6- اختيار كريمات الوقاية من الشمس بعناية حسب نوع الجلد، واستخدامها قبل الخروج بنحو 30 دقيقة على الأقل.
- 7- عدم استخدام الأدوات الشخصية للآخرين منعاً لانتقال أو تكوّن أي فطريات جلدية أو مظاهر تحسس.
- 8- الاستحمام بمياه نظيفة عقب السباحة واستخدام مستحضرات الترطيب بعد الاستحمام بما يناسب نوع البشرة.
- 9- استخدام كريمات أو زيوت للحفاظ على صحة الشعر، خاصة إذا كان مصبوغاً أو من النوع الجاف.
- 10- العناية بالأظافر، ويفضّل أن تكون قصيرة، ومرطّبة بكريمات مناسبة بعد الاستحمام لحمايتها من الكسر.



UAE71NEWS