Уход за кожей в зимний период

10.12.2024г.

Обветривание – состояние, при котором нарушается водно-липидный слой кожи. Он является естественным барьером, который предотвращает потерю влаги.

Признаки обветривания.

* сильное покраснение, которое может появиться только на определенных участках (щеках, подбородке) или затронуть все лицо, руки;
* чувство стянутости, сухость, шелушение, шершавость;
* зуд, пощипывание, болeзненность при прикосновении;
* в некоторых случаях возможны отечность, припухлость.
* образование трещинок и эрозий.

Самые частые причины обветривания:

*Недостаток влаги в коже.* Кондиционеры, батареи и другие системы для отопления помещений не лучшим образом сказываются на состоянии эпидермиса. Сухой воздух во время отопительного сезона способствует нарушению защитной функции липидного барьера кожи, она теряет необходимую влагу, становится сухой, возникает раздражение и шелушение.

*Плохие погодные условия (сильный ветер, низкая температура воздуха).* Обветрить кожу в таких условиях очень легко. Дело в том, что холодный воздух также высушивает кожу и разрушает её гидролипидную защиту.

*Неправильный уход.* Зимой тип кожи меняется в сторону более сухого. Так, если вы обладательница жирного типа кожи, то в зимнее время он смещается ближе к комбинированному. Что касается сухой кожи, она требует еще больше увлажнения и питания, чем в любое другое время года. Поэтому выбирать косметический продукт необходимо для кожи того типа, который суше, чем ваша.

*Неправильное очищение.* Зимой предпочтение лучше отдавать уходовым средствам без спирта, не стоит использовать мыло или мыть лицо до ощущения «скрипа». После умывания рекомендуется нанести специальный тоник, который восстановит РН кожи и защитит целостность гидролипидного слоя. В зимние месяцы особенно важно не разрушить тот защитный барьер, который создает против воздействия агрессивных внешних факторов сама кожа.

*Частый пилинг*. Безусловно, пилинг помогает избавиться от мёртвых клеток рогового слоя. Но слишком частое и чрезмерное использование таких средств разрушает его, что в свою очередь может спровоцировать шелушение и обветривание.

*Дефицит витаминов.* Нехватка в организме витаминов отражается на состоянии нашей кожи, может стать причиной ухудшения ее внешнего вида и воспаления кожных покровов.

Профилактика обветривания.

1) Когда наступает холодное время года, обязательно надо сменить крем, который используется утром и в вечернее время. В утренние часы лучше наносить на кожу лица питательный крем с защитным эффектом, а вечером – увлажняющий.

*(При выборе крема или другого уходового средства лучше отдавать предпочтение продуктам, которые содержат в своем составе натуральные масла, экстракты трав и жирные кислоты, витаминные комплексы (особенно важны витамины А и Е). Такие косметические средства обладают питательным и смягчающим действием, активизируют обменные процессы, повышают эластичность и упругость кожи. Не стоит забывать о биоревитализации. Гиалуроновая кислота насыщает кожу влагой и усиливает защитную функцию кожи.)*

2) Насытить кожу витаминами и укрепить защитный слой помогут маски. Они могут быть на тканевой основе или кремовые. Для этого достаточно уделить время этой процедуре 2-3 раза в неделю.

3) Если после пребывания на улице появились признаки дискомфорта, зуда или жжения, кожу стало пощипывать, при возвращении домой лицо следует очистить от загрязнений и косметики, нанести маску с успокаивающим эффектом (минут на 20-25). Также необходимо носить перчатки для предотвращения обветривания рук.

4) Нельзя при обветривании кожи лица или рук согревать поврежденный участок с помощью горячей воды. Резкий контраст между низкой и высокой температурами может дополнительно травмировать кожу. Необходимо дать поврежденному участку согреться при нормальной температуре и только потом можно начинать процедуры по очищению (только теплой водой с использованием щадящих уходовых средств с мягкими поверхностно активными веществами).

5) Если кожа шелушится и выглядит грубой, первое желание – использовать скраб или пилинг. Делать этого не стоит. Так можно еще больше повредить эпидермис и усугубить состояние. На время придется отказаться и от макияжа. Косметика может только ухудшить состояние кожи.

помощник врача - гигиениста Толстик А.П