كشف أخطاء شائعة تسرع ظهور التجاعيد العميقة لدى النساء والوقاية منها

حذر خبراء في العناية بالبشرة من أخطاء شائعة قد تسرع من ظهور التجاعيد وتقلل من فعالية العلاجات.

على الرغم من أن العديد من الأشخاص يسعون إلى التخلص من البقع والخطوط الدقيقة، فإن 3 أخطاء رئيسية تؤدي إلى ظهور "التجاعيد العميقة" وتجعل العناية بالبشرة أقل فعالية، وهي:

- عدم استخدام واقي الشمس أو النظارات الشمسية

يقول الخبراء إن عدم كريم حماية البشرة من أشعة الشمس يؤدي إلى ظهور المزيد من الخطوط الدقيقة على الوجه.

- الإجهاد والتوتر

يعد الإجهاد أحد العوامل التي تساهم في ظهور التجاعيد. وعلى الرغم من أن مشاعر مثل الغضب والحزن

جزء من الحياة اليومية، إلا أن تعبيرات الوجه الناتجة عنها تؤدي إلى تسريع ظهور الخطوط الدقيقة. (تعلّم كيفية إدارة التوتر يمكن أن يقلل من تأثير هذه التعبيرات).

- التدخين

يسرع التدخين من ظهور التجاعيد عبر تقليل تدفق الدم إلى الجلد وتكسير الكولاجين والإيلاستين، ما يؤدي إلى تدهور مرونة البشرة وتسريع شيخوختها.

نصائح للوقاية من التجاعيد:

دعت Health Harvard إلى اتباع خطوات علمية مثبتة للحفاظ على البشرة والوقاية من التجاعيد، وتشمل:

- التنظيف بلطف: استخدم منظفا خفيفا لتجنب جفاف البشرة وتهيجها.

- الترطيب المنتظم: استخدم مرطب يحتوي على حمض الهيالورونيك أو الغلسرين لضمان ترطيب البشرة بعمق.

- استخدام واقي الشمس يوميا: ينصح الخبراء باستخدام واقي الشمس بعامل حماية لا يقل عن 30، يوميا، حتى في الأيام الغائمة أو خلال فصل الشتاء.

- إضافة مضادات الأكسدة: ابحث عن المنتجات التي تحتوي على فيتامين "سي"، حيث يساعد في تفتيح البشرة، وتحسين لونها وتقليل ظهور البقع الداكنة.

- تقشير البشرة بلطف: يساعد التقشير المنتظم في تجديد خلايا الجلد وتحسين مظهر البشرة.