دارسة تكشف عن طرق مهمة للعناية بالبشرة... تعرفوا على أهمها



يوفر الجلد حاجزًا لحماية الجسم من دخول البكتيريا وغيرها من المهددات البيئية المحتملة التي يمكن أن تشكل خطورة على صحة الإنسان، إضافةً لاحتواء الجلد أيضًا على نهايات عصبية تتيح لك بالشعور بالحرارة والبرودة والألم، حتى تتمكن من سحب جسدك بعيدًا عن مصدر الأذى لكي لا تتأذّى بشرتك. إضافةً إلى هذا، تساعد الغدد العرقية والأوعية الدموية الصغيرة في الجلد على التحكم في درجة حرارة الجسم، كما وتحوّل الخلايا الموجودة في جلدك ضوء الشمس إلى "فيتامين د" المهم لصحة عظامك.

ويوفر الجلد حاجزًا لحماية الجسم من دخول البكتيريا وغيرها من المهددات البيئية المحتملة التي يمكن أن تشكل خطورة على صحة الإنسان، إضافةً لاحتواء الجلد أيضًا على نهايات عصبية تتيح لك بالشعور بالحرارة والبرودة والألم، حتى تتمكن من سحب جسدك بعيدًا عن مصدر الأذى لكي لا تتأذّى بشرتك. إضافةً إلى هذا، تساعد الغدد العرقية والأوعية الدموية الصغيرة في الجلد على التحكم في درجة حرارة الجسم، كما وتحوّل الخلايا الموجودة في جلدك ضوء الشمس إلى فيتامين د المهم لصحة عظامك.

ما هي نصائح العلم لحماية بشرتك؟

لأنّ بشرتك مسؤولة عن العديد من الأدوار الهامّة لجسمك فمن المهم أيضًا أن تقوم بدورك في حمايتها لتعمل بالكفاءة المطلوبة. إليك أهم النصائح العلمية لحماية بشرتك:

1- احمِ بشرتك من أشعة الشمس الضارة

من أهم طرق العناية ببشرتك هي حمايتها من أشعة الشمس، لأنّ التعرض المستمر لأشعة الشمس يؤدّي إلى ظهور التجاعيد والبقع الداكنة ومشاكل جلدية أخرى، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد.

ولتحمي بشرتك من أشعة الشمس عليك باتّباع هذه الممارسات:

• استخدام واقي الشمس

استخدم واقيًا من الشمس بعامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 15، مع إعادة وضعه كل ساعتين.

• ابحث عن الظل

تجنب التعرض لأشعة الشمس بين الساعة 10 صباحًا و4 مساءً، عندما تكون أشعة الشمس في أقوى حالاتها.

• ارتداء الملابس الواقية

قم بتغطية بشرتك بارتداء قمصان وبناطيل طويلة مع القبعات الحامية من أشعة الشمس. ضع في اعتبارك أيضًا إضافات الغسيل.

2- استخدم منتجات تناسب بشرتك

عليك أن تعرف نوع بشرتك، دهنية أم جافة أم عادية أم مختلطة أم حساسة؟ وهل لديك حالة جلدية تستحق عناية مضاعفة؟ إن استخدام المنتجات المصممة لتلبية احتياجات بشرتك سيساعد بشرتك على التألّق بشكل أفضل.

3- توقّف عن التدخين

التدخين يجعل بشرتك تبدو أكبر سناً ويساهم في ظهور التجاعيد، حيث يؤدي التدخين إلى تضييق الأوعية الدموية الدقيقة في الطبقات الخارجية من الجلد، مما يقلل من تدفق الدم ويجعل البشرة شاحبة. وهذا أيضًا يجرّد الجلد من المواد المغذية الهامّة.

يؤدي التدخين أيضًا إلى إتلاف الكولاجين والإيلاستين، وهي الألياف التي تمنح بشرتك القوة والمرونة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تعبيرات الوجه المتكررة التي تقوم بها عند التدخين مثل زم شفتيك عند الاستنشاق وإغماض عينيك لمنع الدخان من الدخول لعينيك يمكن أن تساهم في ظهور التجاعيد.

بالإضافة إلى ذلك، يزيد التدخين من خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية. لذلك من الأفضل لك الاستعانة

بطبيبك الخاص ليساعدك على التوقّف عن التدخين.

4- عامل بشرتك بلطف

هناك بعض الممارسات اليومية التي قد تكون قاسية على بشرتك، لذلك عليك أن تحرص بأن تكون أكثر لطفًا مع بشرتك باتّباع الممارسات التالية:

• احلق بعناية

لحماية وتليين بشرتك، كن حريصًا على وضع كريم الحلاقة أو اللوشن أو الجل قبل الحلاقة. للحصول على أفضل حلاقة، استخدم ماكينة حلاقة نظيفة وحادة. احلق في اتجاه نمو الشعر وليس عكسه.

• نشّفها بعناية

بعد الغسيل أو الاستحمام، ربت على بشرتك بلطف أو جففها بمنشفة حتى تبقى بعض الرطوبة على بشرتك.

• استخدم مرطّب طبّي

إذا كانت بشرتك جافة، استخدمي مرطبًا يناسب نوع بشرتك مثل مرطّب بيبانتين.

5- اغسل وجهك باستمرار

احرص على غسل وجهك عند الاستيقاظ، وقبل النوم، وبعد التعرق. فالغسل عند الاستيقاظ يزيل الأوساخ والبكتيريا التي تستقر على وجهك أثناء النوم. أمّا قبل النوم، عليك إزالة المكياج والأوساخ التي قد تكون سقطت على بشرتك.

6- تجنّب فرك بشرتك بقوة

قاوم الرّغبة في فرك بشرتك بعنف وخاصةً إذا كنت تعاني من ظهور حب الشباب، لأن الفرك يؤدّي إلى تهيج بشرتك، وبالتالي تفاقم أي حالة جلدية، بما في ذلك حب الشباب.

7- اتبع نظام غذائي صحي

اتباعك لنظام غذائي صحي يساعد بشرتك على الانتعاش. حاول أن تتناول الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، حيث تشير بعض الأبحاث إلى أن اتّباع نظام غذائي غني بزيت السمك أو مكملات زيت السمك ومنخفض الدهون غير الصحية والكربوهيدرات المعالجة أو المكررة قد يعزز مظهر البشرة لتبدو الأصغر سنًا. كما أنّ شرب الكثير من الماء يساعد على إبقاء بشرتك رطبة.

7- قم بزيارة طبيب جلدية

قم بزيارة طبيب أمراض جلدية معتمد إذا وجدت شيئًا غير طبيعي يتعلق ببشرتك. لأن أطباء الجلد هم الخبراء المؤهلين لتشخيص وعلاج الآلاف من الأمراض الجلدية المختلفة، إضافةً لخبرتهم في مساعدة الأشخاص على تجديد شباب بشرتهم والعناية بها بأمان.

ماذا يحدث ما لم تقم بحماية بشرتك؟

لا تستهن أبدًا بفوائد الممارسات العلمية والصحية لإبقاء بشرتك شابّة وصحيّة، حيث أنّ إهمال هذه النصائح قد يؤول إلى نتائج غير مرضية تشمل:

- المعاناة من الجفاف أو الطفح الجلدي أو التهاب الجلد.
- امتلاء المسامات بالأوساخ العنيدة.
- انتشار حب الشباب.
- ظهور البشرة بمظهر شاحب وملئ بالتجاعيد

قد لا تكون دائمًا في حالة مزاجية تسمح لك بالعناية ببشرتك، لكن تذكر أنه بدون الاعتناء بها، فإنك تتعرض لخطر الإصابة بمشاكل جلدية ستؤثر بشكل كبير على ثقتك بنفسك ومظهرك. ومن خلال اتّباع هذه الأساليب المثبتة علميًا، يمكنك حماية بشرتك من التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية والتلوث والشيخوخة، مما يحافظ في النهاية على حيويتها وإشراقها، لأنّ تبني نهج استباقي لحماية البشرة ليس مجرد استثمار في مظهرك ولكنه استثمار في صحتك على المدى الطويل. لذا، دعونا نأخذ هذه الأفكار القيّمة على محمل الجد ونبدأ في رحلة نحو بشرة أكثر صحة ومرونة والتي ستخدمنا جيدًا لسنوات قادمة.