

טיפים איך לשמור על העור לקראת החורף

מאת: ד"ר מרינה לנדאו

החורף מביא איתו אתגרים חדשים לעור. הבעיה העיקרית בעונת החורף- האוויר היבש שמייבש את העור. חימום חללי המגורים על ידי מזגנים או תנורים מחריף את בעיית היובש. מה גורם היובש בעור?

1. העור היבש נראה "נבול", מודגשים הקמטים, מופיעים קילופים, לעיתים אף מתפתחות אקזמות (פריחות) שונות. והעיקר - העור היבש מגרד! לעיתים מגרד מאוד.

2. מי סובל יותר מהבעיה?

א. אוכלוסיה מבוגרת. עם הגיל כמות החלב (חומר "הסיכה" של העור) יורדת. כך שבאופן בסיסי למבוגרים עור יבש יותר. בחורף אנשים מבוגרים עלולים לסבול מתחושת גרד מציקה ופריחות בקדמת השוקיים ובעור הבטן.

ב. גברים ונשים המרבים לשטוף ידיים (אם מטבע עיסוקם המחייב זאת כמלצרים וצוותים רפואיים או "רוחצי ידיים אובססיביים"). אנשים אלה עלולים לסבול בחורף מתפרחת בגבות הידיים עם עור יבש, סדקים וחיספוס.

ג. אנשים הסובלים מאטופיק דרמטיטיס (אסטמה של העור). זוהי מחלה שכיחה השייכת יחד עם אסטמה ונזלת אלרגית לקבוצת המחלות האטופיות. לאנשים אטופיים עור יבש באופן בסיסי ולכן בחורף כשהיובש מחריף, מתחילים לסבול מגרד מציק ולפתח פריחות דמויות אקזמה.

ד. שפתיים יבשות וסדוקות נפוצות בחורף. מקורה של התופעה הזו בתחושה של יובש והרטבה רפלקסיבית של השפתיים על ידי ליקוקם. הרוק גורם לתופעה הפוכה- במקום ללחח הוא מייבש. נוצר מעגל "קסמים" שבו תחושת היובש וליקוק השפתיים בעקבותיו מחמירים את היובש.

לכן חשוב:

1. להרבות בשתייה, למרות שמרגישים פחות צימאון מאשר בקיץ
2. כשמחממים את הבית לדאוג לכניסת אויר מבחוץ או לשים קערה עם מים
3. רחצה - יש לזכור כי מים וסבונים מייבשים את העור. ולכן בחורף יש להמעיט בשימוש בסבונים והכי חשוב - לשמן את העור. הדבר יכול להתבצע במספר אופנים:
 - א. הוספת תכשירים למי אמבטיה- שמנים כמו בלנאום, אמול, אדרמה - אם מוסיפים למי האמבט ילחחו (מהמילה לחות) את העור במקום לייבשו.
 - ב. ניתן להשתמש בתוספת של גרגירי שיבולת שועל למי אמבט - גם ילחחו את העור וגם יתנו תחושה של פילינג עור טבעי.
 - ג. קרם לחות - חשוב להשתמש בתכשירי לחות מייד לאחר המקלחת או האמבטיה כשעור הגוף עדיין רטוב מעט. מריחת התכשירים על עור יבש יעילה פחות.

ד. קרם לחות לפניים - אותו העיקרון. למרוח תמיד על עור לח מעט כדי ללכוד את הלחות ולגרום לספיגתה. יתכן ובחורף תחושו שעורכם זקוק לתכשיר מעט שומני ומזין יותר. היו קשובים לעורכם!

ה. קרם ידיים – לשים ליד כיור רחצה. למרוח מייד לאחר שמנגבים קלות את הידיים.

ו. לא לשכוח את השפתיים! שפתון עם לחות. לגברים שבינינו יש מבחר תכשירי לחות לשפתיים (שפתונים) ללא צבע. מטרתם רק לשמן את העור.

לחורף גם מספר יתרונות לעור:

1. בדרך כלל בחורף העור נתון פחות להשפעותיהן המזיקות של קרני השמש. אך לכל היוצאים לחופשת סקי- נא לא לשכוח! בגלל ההחזר (רפלקציה) של קרני השמש ממשטחי השלג, מידת החשיפה של העור לשמש בחופשת סקי היא מהגבוהות. ולכן חשוב עד מאוד להתמגן על ידי מסנן קרינה גבוה.
2. החורף הוא הזמן הנכון לחידוש העור וטיפוחו. טיפולים כמו קרמים על בסיס רטין A שחלקנו נמנעים מהשימוש בהם בעונת הקיץ, מומלצים מאוד לשימוש בחורף. רופא העור שלך ישמח לעזור בבחירת התכשיר המתאים לעורך.
3. קילופי עור- החורף הוא "עונה בוערת" לקילופי עור רפואיים. זה הזמן לטפל בכתמים שהופיעו במהלך קיץ שטוף השמש ובקמטוטים החדשים שצצו פה ושם. אם הנך בגילאי השלושים ניתן להתחיל בקילופי עור קלים על בסיס חומצות אלפא ובטא הידרוכסיות או ליטוש העור על ידי קריסטלים (microdermabrasion), שירעננו ויחדשו את העור. בגילאי ארבעים כדאי לחשוב על קילוף בעומק בינוני להסרת התאים המתים וטיפול בכתמים ופיגמנטציה. בגילאים מתקדמים יותר, כשהבעיה העיקרית היא קמטוטים וקמטים, ניתן לחשוב על קילוף עור עמוק. מה נעים יותר מלהתחיל את הקיץ הבא עם עור חדש - יפה וצעיר יותר.