**detkityumen.ru**

# 7 правил ухода за кожей зимой. Советы врача-дерматолога

В осенне-зимний сезон кожа меняется не в лучшую сторону — становится сухой, воспаляется и приобретает неоднородный цвет. Разбираемся, почему так происходит и как это исправить

В холодное время года клетки кожи медленнее отшелушиваются, делая текстуру кожи неоднородной. Это приводит к задержке на коже себума (кожного сала), росту количества бактерий и, как следствие, воспалениям на лице.

Сухость и шершавость кожи зимой обусловлена нарушением ее водного баланса из-за перепада температур — нахождения в помещении с центральным отоплением, поездок в транспорте.

Именно поэтому в каждый из сезонов, в том числе, в холодное время года, необходимо скорректировать уход за кожей точно так же, как каждые несколько месяцев вы меняете гардероб. Как и одежду, средства по уходу за кожей нужно выбирать вдумчиво, понимая цели и систему их использования.

**Существует семь главных правил ухода за кожей зимой.**

**1. Используйте мягкие отшелушивающие средства**

Логично предположить, что отшелушивание кожи зимой может сделать ее еще суше. Такой риск действительно есть, однако это не значит, что в холодный сезон стоит отказаться от использования эксфолиантов. Отшелушивание кожи важно проводить круглый год — оно помогает ускорить ее регенерацию и улучшает впитывающие свойства. Зимой нужно просто применять менее жесткие средства. Это позволит избежать раздражения.

Так, вместо скраба с абразивными частицами используйте гоммаж с шаровидными синтетическими частицами или крем-эксфолиант, содержащий AHA- и BHA-кислоты в низкой концентрации.

Частота использования эксфолиантов зависит от типа кожи:

- при сухой коже — один раз в неделю;
- при комбинированной и жирной коже — два раза в неделю.

**2. Используйте крема и сыворотки с витамином С**

Сохранить летнее сияние кожи в холодные месяцы поможет витамин С. Он осветляет и укрепляет кожу, стимулирует выработку коллагена (благодаря чему кожа лучше удерживает влагу) и помогает защитить ее от внешних агрессоров.

Более того, он также способствует восстановлению повреждений. Так, в летние месяцы кожа подвержена воздействию вредных ультрафиолетовых лучей, которые приводят к фотоповреждению и преждевременному старению. Использование витамина С поможет обратить эти повреждения вспять, поддерживать ровный тон и текстуру кожи, усиливать ее естественное сияние.

При выборе средств с содержанием витамина С обращайте внимание на компонент Ascorbic acid в первых десяти позициях состава. Его наличие гарантирует содержание концентрации витамина С, которая не будет раздражать кожу (5-10%).

**3. Обеспечьте коже постоянное увлажнение**

Зимой к привычному увлажняющему крему стоит добавить сыворотку, содержащую высоко- и низкомолекулярную гиалуроновую кислоту, азулен и экстракт центеллы азиатской. Данные компоненты не только смогут проникнуть в глубокие слои эпидермиса и напитать его влагой, но и восстановят поврежденные участки кожи.

При выборе увлажняющего крема обратите внимание на текстуру. Флюиды и эмульсии не подходят для зимнего периода — эти легкие увлажняющие средства идеальны для большинства типов кожи летом. При низкой температуре воздуха и работающем центральном отоплении нужно переходить на крем. Более плотная текстура запечатает влагу внутри и сыграет для кожи роль зимнего пальто.

**4. Смените текстуру очищающего средства для лица**

Если летом вы использовали гель-текстурированное или пенящееся моющее средство для лица, то как только температура начала снижаться, его стоит поменять на крем-гель или средство с кремовой или масляной формулой.

Зимой кожа производит меньше себума, который защищает верхние слои эпидермиса от пересыхания. Поэтому аккуратное очищение более мягкими средствами поможет предотвратить чрезмерное удаление кожного сала и сохранить гидролипидную защитную мантию.

Для снятия макияжа в холодные месяцы по-прежнему можно использовать крема, масла, бальзамы и мицеллярную воду. Данные средства эффективно удаляют макияж и глубоко очищают поры, не нарушая гидролипидного масляного баланса.

Для чего нужны праймеры, мисты, тоники, лосьоны и мицеллярная вода

**5. Скорректируйте уход за проблемной кожей**

При жирной коже и коже, склонной к акне, зимой следует уменьшить количество очищающих и матирующих масок на основе глины. Попробуйте применять увлажняющие маски два-три раза в неделю.

Для дополнительного увлажнения можно использовать на ночь увлажняющие маски, не требующие смывания. При коже, склонной к акне, обращайте внимание на состав — в ней не должно быть парафина, минерального масла и масла ши.

**6. Используйте средства с SPF даже в пасмурную погоду**

Важно, чтобы SPF был неотъемлемой частью ухода за кожей зимой, поскольку ультрафиолетовые лучи активны и в это время года. Кроме того, солнечное излучение может проникать через окна. Следует ежедневно наносить солнцезащитный крем на лицо и другие открытые участки кожи — шею, уши и руки.

**7. Пересмотрите уход за кожей губ, рук и тела**

Тело. В холодную неуютную погоду так хочется принять горячий душ. Однако горячая вода быстро высушивает кожу, и если не увлажнить ее немедленно, на ней могут появиться очаги шелушения и трещины. Пациенты с хроническими кожными заболеваниями, например, экземой или атопическим дерматитом, рискуют получить обострение своих проблем. Принимайте теплый душ с моющими средствами, имеющими масляную или плотную кремовую текстуру и не образующими обильную пену. После душа нанесите увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой, церамидами, ростками пшеницы, витамином А, мочевиной,

керамидами. Это сохранит влагозащитный барьер и предотвратит сухость.

Руки. Кожа на руках имеет меньше сальных желез по сравнению с кожей на любой другой части тела. Вот почему влага быстро выводится из кожи рук, повышая риск образования трещин и зуда. Зимой за 30 минут до выхода из дома обязательно нанесите на руки увлажняющий крем, а на улице не забывайте надевать перчатки.

Стопы. Для увлажнения и удержания влаги в коже стоп выбирайте кремы на основе глицерина и вазелина. Кроме того, время от времени отшелушивайте кожу в области стоп. Это позволит ей легко впитывать увлажняющий крем.

Губы. Кожа на губах тоньше, чем на остальных участках лица, что делает ее более восприимчивой к повреждающему воздействию холода и ветра. Чтобы восполнить гидратацию и защитить кожу, необходимо носить бальзам для губ не только днем, но и на ночь, когда высокая температура в помещении и даже дыхание через рот могут усугубить сухость.

Маргарита Гехт, ведущий дерматолог фонда "Дети-бабочки"

**https://style.rbc.ru/**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5338/