

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 АНА- и ВНА-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 защититься 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 мощными 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/