



Анна Довгопола, врач-дерматовенеролог, дерматонколог, трихолог, косметолог, член УАДВ, член Ассоциации трихологов Украины, главный врач клиники эстетической медицины Lege Artis

Анна Довгопола

УХОД ЗА КОЖЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

«Красота — это простота, доведённая до совершенства».

Георгий Бурков

С о сменой сезона меняется не только гардероб и настроение, но и состояние кожи, причём вне зависимости от её типа. Зима — это морозы, ветры, и в такую погоду сальные железы вырабатывают меньше жира, а в условиях сухого воздуха обогреваемых помещений происходит резкое нарушение защитного барьера — гидролипидной мантии кожи. Как следствие, обостряется чувствительность, кожа начинает шелушиться, краснеть и доставлять ощущение дискомфорта. Помимо внешних факторов, происходит внутренняя перестройка организма, связанная с сезонными гормональными колебаниями, что влияет на обмен веществ в коже. Такие перемены нельзя игнорировать, поэтому следует пересмотреть свою программу ухода.

Умывайтесь правильно

Часто зимой бывает достаточно заменить только дневной крем на более насыщенный, а остальные средства — умывалку, тоник, ночной крем — вполне можно оставить те же самые, если кожа чувствует себя комфортно.

Но если у вас появляется сухость и стянутость кожи после умывания, то есть смысл сменить и вашу обычную умывалку на более мягкую.

Если же у вас комбинированная кожа и летом вы использовали очищающий гель для жирной и комбинированной кожи, а зимой на лице часто появляются участки покрасневшей, сухой и шелушащейся кожи, то вы вполне можете взять на зиму крем-гель или нежное молочко.

Несколько основных рекомендаций:

- не умывайтесь слишком горячей водой, чтобы не пересушить кожу;
- избегайте использования мыла с высоким содержанием щёлочи;
- используйте максимально щадящие средства для очищения (мягкие пенки, муссы, молочко, масла для снятия макияжа);
- выбирайте очищающие средства без содержания спирта чтобы не нарушать защитный барьер кожи и не вызывать сухость и шелушение;
- не трите лицо и откажитесь от средств, которые отмыают его до скрипа. Это нарушает липидный барьер кожи.

Кремы

Зимой увлажняющий крем следует наносить на кожу не менее чем за 40-60 минут до выхода на улицу.

- Обладательницам всех типов кожи в холода стоит учесть важный момент: агрессивное и регулярное отшелушивание сильно обезвоживает кожу. Если вы не чувствуете острой потребности, не стоит злоупотреблять пилингами и скрабами для лица. Одной процедуры достаточно будет раз в неделю.
- Между тем в холодное время года, особенно после снегопада, на кожу обрушивается огромная порция отражённых солнечных лучей. Что означает лишь одно — ни

в коем случае не пренебрегайте кремами с содержанием SPF в ежедневной защите кожи. Оптимальное содержание SPF в дневном креме — 15-20.

Губы и кожа вокруг глаз

Зимой в защите особенно нуждаются деликатные зоны, где нет сальных желёз, — губы и кожа вокруг глаз.

- Не забывайте носить с собой гигиеническую помаду или бальзам, которые будут содержать воск или витамин Е, — они способствуют быстрому заживлению микротрещин.
- Избегайте матовых помад, поскольку они имеют тенденцию сушить кожу, отдавайте предпочтение глянцевым. Если вы всё же решились на матовую помаду, то перед её нанесением обязательно увлажните кожу губ защитным бальзамом.
- Самое важное — не облизывайте губы на морозе, даже если очень хочется.
- Лёгкий крем для кожи вокруг глаз замените на питательный. Делайте увлажняющие или питательные маски для кожи вокруг глаз, а также используйте специальные патчи.

Дополнительный уход

Зимой можно активно применять средства для дополнительного домашнего ухода — маски и сыворотки.

Питательные и увлажняющие маски зимой можно делать немного чаще — 2-3 раза в неделю, а некоторые даже оставлять на ночь. Сыворотки же можно использовать каждый день под крем.

Осень и зима — это замечательное время для таких салонных процедур, как химические пилинги, лазерные шифовки и массаж, так как они улучшают кровообращение, а следовательно, и питание кожи.

Ухаживайте за кожей изнутри

То, что мы пьём и едим, оказывает огромное влияние на состояние кожи, поэтому для начала стоит обратить внимание на свои пищевые привычки.

Пейте достаточно воды

Без поддержания водного баланса организма трудно представить его нормальное функционирование. Невозможно вообразить также и то, что кожа будет сияющей, увлажнённой и эластичной, если не давать ей чем-то подпитываться изнутри. Расчёт суточной нормы воды — 30 мл/кг.

Следите за питанием

Сбалансированное питание оказывает огромное влияние на состояние кожи, поэтому избегайте излишне жирной еды и продуктов с большим содержанием сахара.

Убедитесь, что в вашем рационе содержится достаточно жирных кислот омега-3, которые усиливают способность кожи к защите от внешних повреждений. Употребляйте больше жирной морской рыбы (лосось, сардины, палтус, тунец). Если рыба вам не по душе, то можно заменить её капсулами рыбьего жира.

Продукты, которые также содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-3: орехи, масла (оливковое, льняное, рапсовое, соевое), тофу, тыква, авокадо, шпинат.



Витамины

В зимний период ощущается заметная нехватка витаминов. Особенно остро недостаёт витамина D, который мы получаем как с пищей, так и при воздействии прямых солнечных лучей. Восполнить его недостаток можно с помощью грибов, рыбьего жира, тунца, сардин, печени, икры, сливочного масла, яичного желтка, петрушки. Однако помните: перед тем, как начинать употреблять какие-то витамины или пищевые добавки, лучше проконсультироваться со специалистом.

Микроклимат в помещении

Одна из причин, по которой наша кожа теряет влагу, — слишком сухой воздух в помещениях в отопительный сезон.

Норма влажности воздуха в помещениях в отопительный сезон должна составлять от 40 до 60 %. Но зимой влажность воздуха в офисах и домах падает до 20-30 %.

При такой низкой влажности страдает не только наша кожа и волосы, пересыхают слизистые носа и верхних дыхательных путей, мы становимся более подверженными простудным заболеваниям. Также появляется ощущение сонливости и усталости, снижается работоспособность. Идеальное решение этой проблемы — это увлажнитель воздуха.

Уход за телом

Длительный горячий душ или ванна нарушают липидный барьер кожи, который помогает сохранить влагу. Как бы вам ни хотелось погреться, выбирайте одно из двух: либо высокую температуру (но не более пяти минут), либо долгие водные процедуры в щадящем тепловом режиме. В любом случае вам понадобится питательный крем для тела после душа.

Чтобы весной вам не было мучительно больно за своё отражение в зеркале — воспользуйтесь этими советами. ☑

Искренне ваша,
Анна Довгопола



Киев, ул. Институтская, 16, офис 32
dr.annaderm@gmail.com
тел. (095) 096-30-06
Instagram: dr.dovgopola