

Особенности ухода за кожей в зимний период

❖ **Что же происходит с кожей зимой?** Она обезвоживается, становится сухой.

Под воздействием холода утолщается роговой слой, нарушается эпидермальный барьер и снижается регенераторная способность кожи. Единственный способ не дать коже пропасть на морозе – защитить ее от ветра и холода буквально механическим барьером из крема. Когда-то северные народы смазывали лицо толстым слоем жира. Сегодня в нашем распоряжении имеются специальные «зимние» или «защитные» кремы, которые называют еще барьерными.

❖ Такие средства способны с помощью специальных компонентов буквально «укрывать» ее от непогоды, благодаря высокому содержанию растительных масел и жиров.

❖ Общее правило ухода за кожей в зимнее время: утром – питание и защита, вечером – увлажнение и питание. Утренняя процедура должна выглядеть так:

- Протираем кожу ватным тампоном, смоченным в термальной воде или тонике, не содержащем спирта. Косметическое молочко, пенку или гель лучше не использовать, так как эти очищающие средства сушат кожу. И уж ни в коем случае не умываемся водой с мылом.
- Наносим дневной крем (но не увлажняющий, а питательный – предназначенный для использования зимой). Дневной крем необходимо наносить за час до выхода на улицу.
- Накладываем послойный макияж. Зимой нужна более плотная декоративная косметика: тональный крем на жирной основе, крем-пудра, жирная помада. Сначала нужно нанести дневной крем, дать ему впитаться, затем нанести тональную основу, а потом можно еще и закрепить всё это небольшим количеством рассыпчатой пудры.

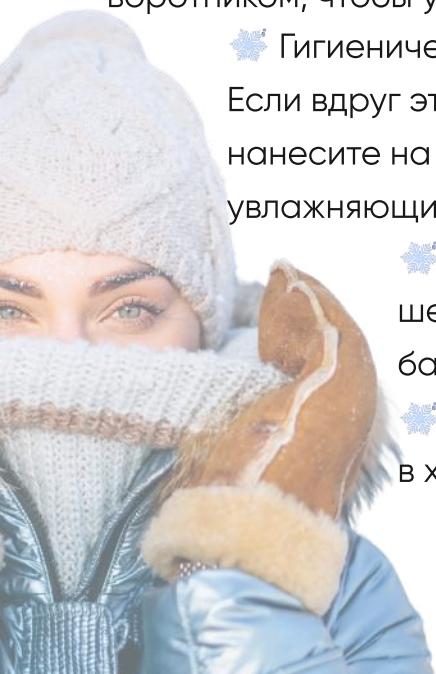
❖ На улице обязательно прикрываем лицо шарфом, платком или высоко поднятым воротником, чтобы уменьшить воздействие негативных факторов на кожу.

❖ Гигиеническая помада обеспечат уход за губами в ветреную погоду.

Если вдруг этих средств не оказалось, то перед выходом на улицу просто нанесите на губы любой жирный крем, а в помещении используйте увлажняющий бальзам.

❖ **Кожа тела.** В зимний период кожа тела может начать шелушиться. Рецепт по уходу прост – пользуйтесь питательным бальзамом для тела; принимайте тёплый, а не горячий, душ.

❖ **Стоп горячий душ!** Горячая вода хоть и является спасением в холодную погоду, но она очень сильно пересушивает кожу.



 **Уход за кожей рук.** Руки, наравне с лицом, в зимнее время наиболее восприимчивы к внешним воздействиям. В отличие от кожи лица, кожа рук содержит гораздо меньше сальных желез и поэтому имеет более тонкую защитную пленку. К тому же, эпидермис кистей рук содержит мало воды – в 4-5 раз меньше, чем кожа лица.

 Уход за кожей рук зимой достаточно прост и не отнимает много времени – достаточно соблюдать самые элементарные правила:

- Носите теплые перчатки или варежки – ваши руки не должны зябнуть на улице.
- Утром и вечером пользуйтесь защитным и питательным кремом для рук.

 Кожа мужчин содержит больше коллагеновых волокон, чем женская. Это делает мужской эпидермис более плотным и выносливым к неблагоприятным факторам окружающей среды. Однако зимняя стужа и длительное пребывание на открытом воздухе вызывают ее раздражение, шелушение и покраснение.

 **Правила ухода за кожей лица.** Главное – не использовать спиртосодержащие средства по уходу. Чтобы лучше сберечь кожу лица зимой необходимо использовать масло для бритья, которое позволяет легче скользить бритве. Кожа не будет иметь микротравм и меньше пострадает от морозного воздуха.

 Вода для бритья должна быть теплая, а не горячая. Горячая вода сильно расширяет поры и делает кожу незащищенной. После бритья всегда необходимо использовать защитные зимние бальзамы после бритья.

 Перед выходом из дома рекомендуется использовать специальные защитные кремы для кожи от мороза.

 От зимнего растрескивания губ спасет гигиеническая помада. Стесняться этого совсем не стоит.

 Зимой нельзя забывать о руках. На морозе руки сильно обветриваются. Необходимо использовать жирный крем для рук, желательно с содержанием витаминов и, конечно, теплые рукавицы.

Ассистент кафедры дерматовенерологии
ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России

Прядко Ксения Александровна

