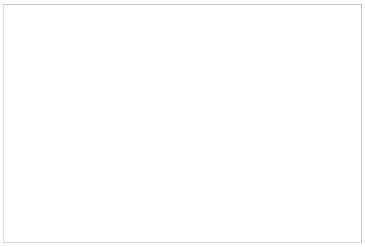
Kaip koreguoti odos priežiūros planą keičiantis orams, atsižvelgiant į savo odos tipą?



Atsisveikinkite su žiemą atsiradusiu odos papilkėjimu ją šveisdami ir drėkindami, o tuomet pasitikite pavasarį, naudodami lengvus prausiklius ir drėkinamuosius kremus.

Vos pasirodžius pirmiesiems pavasario ženklams iš karto pasijuntame geriau psichologiškai, tačiau šį metų laiką myli ir jūsų oda.

„Pasikeitus metų laikui ir žiemą išvijus pavasariui, įprastas šaltas, sausas oras odą veikia kur kas mažiau, didėja drėgmės lygis ore, kyla oro temperatūra ir atsiranda stipresnis saulės spindulių poveikis“, – aiškina sertifikuotas dermatologas, medicinos mokslų daktarė Blaire Murphy-Rose, dirbanti Medicinos dermatologijos ir kosmetinės chirurgijos universitete Niujorke.

Dėl to, į tai, kaip reikia keisti odos priežiūros planą, reikia pažvelgti iš kelių skirtingų perspektyvų: visų pirma, atkreipkite dėmesį į kosmetiką ir produktus, kuriuos turėtumėte naudoti ištisus metus, pavyzdžiui, kremą nuo saulės arba veido kremą su SPF, tik tuomet spręskite, kokią rinksitės naują kosmetiką, šylant orui“, – sako medicinos mokslų daktarė ir sertifikuota dermatologė Michelle Farber, iš Niujorke įsikūrusios Schweiger Dermatology Group. „Didėjant drėgmės kiekiui ore ir gausėjant prakaitavimui, turėsite pakeisti savo spuogų gydymo ir odos senėjimo stabdymo įpročius“, – teigia ji.

Tuomet, kai jau nuspręsite, ką būtent turite pakeisti savo veido priežiūros plane atėjus pavasariui, belieka išsiaiškinti, kaip tai padarysite. Šiame straipsnyje pateikiame septynis patarimus, į kuriuos reikia atsižvelgti, kad oda spindėtų visą pavasarį, atsižvelgiant į jūsų odos tipą ir kylančias problemas.

Jei turite sausą odą, sugrąžinkite jos švytėjimą, reguliariai kas savaitę naudodami drėkinančią kaukę

Žiema gali „pagrobti“ natūralų Jūsų odos švytėjimą, o atėjęs pavasaris – puikus metas tai susigrąžinti. „Norint atsikratyti sausos, išbalusios ir kartais pleiskanojančios odos, rekomenduoju derinti odos drėkinimą ir jos šveitimą“, – sako gydytoja dermatologė Murphy-Rose. Švelni drėkinamoji kaukė, tepama ant veido kartą ar du per savaitę, suteiks odai drėgmės, kurios jai reikia, tam, kad ji atsigautų nuo atšiaurių žiemos vėjų. Gydytoja rekomenduoja gelio pagrindu sukurtas kaukes su hialurono rūgštimi (kuri padeda sugerti drėgmę iš aplinkos) ir vitaminu B5 (padedančiu atsatyti odą).

Jei Jūsų veido oda papilkėjusi ir be spalvos, pašalinkite negyvas ląsteles šveičiamuoju valikliu

Kaip minėjo Murphy-Rose, šveitimas yra labai svarbus, norint pašalinti negyvų odos ląstelių sluoksnį, dėl kurio oda atrodo blyški ir pleiskanoja. „Šveitimas padės gilesniems odos sluoksniams greičiau išvysti odos paviršių. Jūsų oda taps skaistesnė, o jūsų odos priežiūros priemonės ir kosmetika bus lengviau įsisavinamos, todėl veiks geriau ir efektyviau“, – sako ji. Švelnūs cheminių medžiagų šveitikliai mažiau dirgina, palyginti su stipresniais šveitikliais. Jei naudojote kreminį valiklį, pereikite prie valiklio su alfa arba beta hidroksi rūgštimis. Ieškokite glikolio arba pieno rūgšties; valikliai ir šveitikliai,

kuriuose yra salicilo rūgšties, geriausiai tinka spuoguotai veido odai.

Jei turite į spuogus linkusią odą, naudokite lengvesnės tekstūros drėkinamąjį kremą

Žiemą Jūsų odai kiekvieno drėgmės lašelio, kurį tik įmanoma gauti, todėl efektyvus drėkinimas yra itin svarbus. Pavasarį, pasibaigus „žiemos miegui“ ir daugiau laiko praleidžiant gryname ore, imate gausiau prakaituoti, aiškina mums gydytoja dermatologė Farber. Jei Jūsų veido oda yra riebi arba linkusi į spuogus, turėtumėte apsvarstyti galimybę pakeisti įprastą drėkiklį į gelio pagrindu pagamintą drėkinamąjį kremą, kuris paprastai yra lengvesnis ir mažiau kimš poras nei aliejiniai kremai.

Kita vertus, jei turite jautrią odą, galbūt norėsite ir toliau naudoti tirštesnį, sodresnį kremą, kadangi šie kremai efektyviau fiksuoja drėgmę ir išsaugo apsauginį odos barjerą. Jei jūsų odos tipas yra jautrus ir linkęs į spuogus, ieškokite drėkinamųjų kremų, kuriuose nėra aliejaus arba yra nekomedogeniški, o tai reiškia, kad jie neužkimš porų.

„Atlikite šiuos pakeitimus, atsižvelgdami į tai, kaip jaučiasi Jūsų oda. Taip pat atminkite, kad ankstyvas ir vėlyvas pavasaris gali labai skirtis vienas nuo kito orų atžvilgiu, todėl gali tekti koreguoti atsižvelgiant į temperatūros pokyčius jūsų vietovėje“, – sako ji.

Jei jūsų oda sensta, gausiau vartokite retinoidus

Retinoidai, kurie yra vitamino A dariniai, yra sveikos odos priežiūros plano pagrindas, kadangi jie spartina ląstelių apykaitą odoje, dėl to ji atrodo skaistesnė ir gaivesnė. Remiantis apžvalga, paskelbta 2019 m. birželio mėn. American Journal of Clinical Dermatology žurnale, tam, kad susidorotumėte su spuogais, odos poros turi būti neužkimštos. Harvardo Sveikatos duomenimis, retinoidai taip pat skatina kolageno gamybą, dėl to jie padeda išlyginti odoje atsirandančias linijas ir raukšles. Vis dėlto, retinoidai kai kuriems žmonėms gali sukelti ir neigiamą šalutinį poveikį, tokį, kaip odos sausumas ir pleiskanojimas, iki oda visiškai pripranta prie pagreitėjusios ląstelių kaitos. Dėl šios priežasties dalis retinoidų vartotojų pastebi, jog žiemą vartoti šią kosmetiką galima tik kartą per savaitę, kadangi oda būna tiesiog per daug sausa.

Tačiau atėjus pavasariui, laikas pradėti retinoidus arba retinolį (silpnesnę retinoido formą) vartoti dažniau, sako Adarsh Vijay Mudgil, gydytojas iš Mudgil Dermatology dermatologijos klinikos, įsikūrusios Niujorke. „Šiltesni orai leidžia odai toleruoti dažnesnį retinoidų vartojimą, o kuo daugiau naudosite retinoidų, tuo daugiau gausite naudos – padidės odos ląstelių apykaita ir kolageno gamyba, o odos poros susitrauks“, teigia jis. Didinkite retinoidų koncentraciją savo odos priežiūros plane pamažu. Pavyzdžiui, jei šią kosmetiką naudojote du kartus per savaitę, vartokite ją triskart ir iš naujo įvertinkite, kaip oda reaguoja į kosmetiką su retinoidais. Pasak gydytojo, Jūsų tikslas yra vartoti kosmetiką su retinoidais kasdien arba kuo tik įmanoma dažniau, nepatiriant nepageidaujamų šalutinių poveikių. Jei pasireiškia odos sausumas arba pleiskanojimas, pavartoję retinolio, ant odos užtepkite sluoksnį drėkinamojo kremo, priduria Farber.

Retinoidus skiria Jūsų dermatologas. Taip pat galite naudoti retinolį arba kosmetiką, sudėtyje turinčią retinolio, paprastai silpnesnę retinoido versiją; tokios kosmetikos gaminių galima įsigyti be recepto. Tai gali būti geras pasirinkimas, jei pirmąkart naudojate šias veikliąsias medžiagas, nes retinoliai paprastai sukelia mažiau šalutinių poveikių.

Jei sergate rožine, praėjus žiemai odą nuraminkite

Daugelis žmonių sergančių rožine, puikiai žino, jog atšiaurūs žiemos vėjai sustiprina šios ligos simptomus, aiškina Murphy-Rose. Ji rekomenduoja pavasarį nuraminti odą naudojant kosmetiką ir kitas drėkinamąsias priemones, kuriose yra priešuždegiminių ingredientų, tokių kaip niacinamidas,

alavijas, vitaminas C ar agurkų ekstraktas.

Jei Jūsų oda blyški, paryškinkite ją kosmetika, ne saulės spinduliais

Pavasaris – dar tikrai ne paplūdimio sezonas, tačiau šiuo metu dažnam žmogui jau norisi ryškios, įdegusios odos. Tam, kad įdegis nesukeltų žalos Jūsų odai ir sveikatai, Murphy-Rose rekomenduoja naudoti savaiminio įdegio kosmetiką, sudėtyje turinčią DHA. Pasak Mayo klinikos, savaiminio įdegio kosmetikoje ir losjonuose yra ingrediento dihidroksiacetono (DHA), reaguojančio su išorinio odos sluoksnio ląstelėmis, ir taip laikinai paryškinančio Jūsų odos spalvą. Ši kosmetika neapsaugos Jūsų nuo saulės spindulių (todėl svarbu nepamiršti vartoti veido kremo su SPF arba kremo nuo saulės), tačiau juos naudoti yra saugu.

Kiekvieną dieną naudokite kremą nuo saulės arba veido kremą su SPF

Dermatologai liepia naudoti apsaugos nuo saulės priemones, tokias kaip kremas nuo saulės arba veido kremas su SPF ant visų atvirų odos vietų kiekvieną dieną, nesvarbu, kokia temperatūra ar oras už lango. Vis dėlto, jie supranta, jog pacientai tikrai ne visada laikosi šio reikalavimo. Jei gyvenate šiauriniame klimate, per žiemą šis įprotis gali išnykti – Jūs pamirštate tepti ant odos kremą nuo saulės arba veido kremą su SPF. Pavasaris – laikas įsigyti naują buteliuką kremo nuo saulės ir vėl jį naudoti. „Pavasarį žmonės daugiau būna lauke, tačiau oras dar nėra vasariškai karštas, saulės spindulių stiprumas nebūna tinkamai įvertinamas ir nenaudojama tinkama apsauga“, – sako Murphy-Rose. Todėl pavasarį jūsų saulės sukeliama žala gali būti dar didesnė, sako ji.

Norėdami pasirinkti veiksmingiausią apsaugos nuo saulės priemonę, pasirinkite tokį kremą nuo saulės arba veido kremą su SPF, kurio apsaugos nuo saulės faktorius būtų 30. Ieškokite tokio kremo nuo saulės, kuris būtų laikomas „fiziniu apsauginiu kremu“. Tokiuose kremuose nuo saulės arba veido kremuose su SPF yra cinko arba oksido oksido, pataria dr. Mudgil. Remiantis Amerikos dermatologų akademijos duomenimis, fizinių apsaugos nuo saulės priemonių veikliosios medžiagos fiziškai blokuoja UV spindulius, kitaip, nei cheminiai kremai nuo saulės, kurie šiuos spindulius sugeria (Avobenzonas arba oktokrilenas yra du cheminių kremų nuo saulės ingredientų pavyzdžiai.). „Cheminės apsaugos nuo saulės priemonės puikiai tinka odos vėžio prevencijai, tačiau jos nėra pačios geriausios apsaugai nuo fotosenėjimo. Fiziniai kremai nuo saulės pasiekia abu tikslus“, – sako gydytojas.

#kremas #kremas nuo saulės #veido kremas su SPF

https://www.everydayhealth.com/skin-beauty/how-to-tweak-your-skin-care-routine-for-spring-depending-on-your-skin-type/