

Venujte dostatočnú pozornosť svojej pleti aj v zime



Vonku je každým dňom chladnejšie a zima nám klope na dvere. Obuv aj odev sme si v skrinách už vymenili, zabúdať by sme však nemali ani na správnu starostlivosť o pokožku na tvári či rukách, ktoré sú v zime najviac vystavené nepriaznivým vplyvom. „Na jednej strane na ňu pôsobí chladný vietor, mráz, studený dážď a sneh, na druhej strane prekúrený vzduch vo vnútorných priestoroch,“ hovorí dermatologička z Polikliniky Falck Radlinského MUDr. Denisa Dostálová.

Samotný prechod z tepla do zimy pôsobí na kožu dráždivo až agresívne, preto si treba pleť chrániť a pravidelne ju ošetrovať. „Vhodné sú najmä krémy s tuhšou textúrou, prípadne aj s obsahom kyseliny hyalurónovej a vitamínov, ktoré pleť vyživujú, hydratujú a pomôžu vytvoriť ochranný film. Pre citlivú pleť sa odporujú aj krémy bez obsahov parfumov a parabénov,“ vysvetľuje dermatologička. Krémy si treba vyberať podľa typu pleti, suchej pleti vyhovujú viac krémy s vyšším obsahom tukov. „U ľudí so suchou pleťou by sa mali vyhýbať umývaniu sa horúcou vodou, ktorá pleť ešte viac vysuší, ako aj aplikácii istiacich mliek a micelárnych vôd s obsahom alkoholu,“ dodáva D. Dostálová. Pre mastnú pleť sú vhodné ľahšie hydratačné krémy, pre zmiešanú pleť prípravky s vyváženým obsahom živých a hydratačných látok.

A ako to je s mužmi? Keď je mužská pleť prirodzene hrubšia a mastnejšia ako pleť žien, je potrebné ju rovnako ošetrovať. Opätovne treba vyberať krémy podľa toho, či má muž suchú pleť so sklonom k ekzémom, zmiešanú pleť či mastnú so sklonom k akné.

K ochrane pleti prispievajú aj make-upy. Chránia pleť pred nepriaznivými poveternostnými vplyvmi, bránia dehydratácii pleti a súčasne riešia aj individuálne potreby pleti, napr. kryjú akné, pigmentové škvrny, mnohé majú aj liftingový efekt a UV filter. Aplikovať make-up sa odporúča až po ošetrení pleti vhodným krémom. „Krémy je vhodné aplikovať aspoň 30 min. pred odchodom z domu, aby sa predišlo podráždeniu pleti. Kožu premasť aj viackrát denne, dodržiavať pitný režim, nosiť rukavice,“ vymenúva dennodennú starostlivosť MUDr. D. Dostálová.

Zimné slnko netreba podceňovať, všeobecne sa odporúča aj v zimných mesiacoch pri vyššom UV indexe aplikovať bežné krémy s UV filtrom SPF 15 až 20, vo vyšších polohách krémy s vyšším UV filtrom SPF 30 až 50. U ľudí s tendenciou k tvorbe pigmentových škvŕn by mali celoročne používať prípravky s UV filtrom SPF 50.

Viete ako ošetriť omrzliny?

V dnešnej dobe sa stretávame s omrzlinami skôr zriedkavejšie. Ide o lokálne poškodenie kože, najčastejšie na rukách, nohách a ušiach, spôsobené jednorazovým intenzívnym chladom. Najprv si povieme aké druhy omrzlín poznáme. Omrzliny I. stupňa spoznáme podľa toho, že nám obiele postihnúť oblasť kože, ochladí sa a je sprevádzaná bodavou bolesťou. V nasledujúcich dňoch môže mať hnedastú farbu a opuchnúť. Pri omrzlinách II. stupňa, pri opätovnom znovuoateplení, je koža začervenalá, opuchnutá, tvoria sa na nej pľuzgier.

Pri omrzlinách III. stupňa sa vytvára nekróza, postihnutá koža ošermie a odumrie.

„V rámci prvej pomoci je nevyhnutné centrálné zahriatie - vypitie horúceho, osladeného nápoja, omrznuté ?asti treba chrániť pred ďalším chladom, prikryť, vlhké oblečenie vymeniť za suché. Dôležitý je prísun tepla z cudzieho tela, zohrievať sa navzájom, aktívne pohybovať postihnutými končatinami,“ radí dermatologička MUDr. D. Dostálová. V prípade, že sa dostane postihnutá osoba do vyhriatej miestnosti, treba oteplovať postupne. Ponárať postihnuté oblasti do vlažnej vody, len veľmi pomaly pridávať teplejšiu vodu, omrznuté ?asti tela sú totiž znecitlivené a hrozí popálenie. „Treba sa v každom prípade vyhýbať treniu so snehom, zahrievaniu dychom z úst, para totiž vedie k ďalším omrzlinám a fajčenie. Z liekov je vhodné podať prípravky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej,“ uzatvára MUDr. D. Dostálová.

hot_news_pravy

St, 11/15/2017 - 11:49 — mamatata

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamatata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://mamatata.sk/node/457578>

Linky:

[1] <http://mamata.sk/sites/default/files/falck.jpg>