



«چاردیواری» بررسی می‌کند

بهترین راه‌های مراقبت از پوست دست و پا چیست؟



تا صحبت از
مراقبت پوستی
می‌شود، همه به
فکر پوست
صورت می‌افتند.
کمتر کسی است

لیلا شوقی

خبرنگار

به اهمیت مراقبت از پوست دست و پا
فکر کند. به هر حال ثانیه‌ای نیست که از
دست‌ها و پاهایتان استفاده نکنید. شما
با دست‌هایتان با دیگران ارتباط برقرار
می‌کنید.

پوست دست و پای شما با تغییرات
دمایی به سرعت خشک می‌شود یا ترک
می‌خورد. همه اینها می‌تواند در کیفیت
زندگی روزمره شما و حتی سلامت‌تان
تأثیر بگذارد. به خاطر همین در ادامه
راهکارهایی برای مراقبت بهتر از دست‌ها
و پاها آورده‌ایم.

تمیز کنید:

مانند پوست صورت باید مراقب پوست دست‌ها و پاهایتان
باشید. چراکه به صورت مداوم این دو عضو شما در معرض آلودگی
قرار می‌گیرد.

دست: دست‌هایتان همیشه تمیز باشد. با این کار خود را سالم
نگه می‌دارید. بهتر است از صابون‌ها ضد باکتری در شست‌وشوی
دست‌ها استفاده نکنید. این صابون‌ها باعث خشکی پوست
شما می‌شود.

شست‌وشو با صابون‌های مرطوب‌کننده مناسب‌تر است. برای
شست‌وشوی دست‌ها از آب ولرم استفاده کنید. آب داغ، پوست را
خشک می‌کند. قبل و بعد از هر وعده غذایی دست‌ها را بشویید و هر
زمانی که حس می‌کنید باید دست‌ها را بشویید، این کار را انجام دهید
در شست‌وشوی دست‌ها دقت کنید.

لای انگشتان دست و زیر ناخن‌ها را حتماً باید شست. بهتر است
زیر ناخن‌هایتان را با مسواک مخصوص برس بکشید. می‌توانید
با یک مسواک نرم این کار را انجام دهید. برای سالم ماندن پوست
دست‌تان بهتر است ناخن دست‌هایتان را کوتاه نگه دارید.

پا: هر روز پاهایتان را با آب و صابون بشویید. برای شست‌وشوی
پاهایتان به آب ولرم اکتفا نکنید. پاهای شما مدت زمان زیادی در
جوراب و کفش است، بنابراین پوست پاهایتان بیشتر از پوست
اندام‌های دیگر در معرض عفونت‌ها، باکتری و قارچ است. بین
انگشتان پاهایتان را هم حتماً بشویید. بعد از شست‌وشو، پاهایتان را با
حوله خشک کنید. ناخن‌های پا را کوتاه نگه دارید و مانند ناخن‌های
دست آن را برس بکشید.

پاکسازی کنید: شما با دست و پاهایتان بیشتر از دیگر اندام استفاده
می‌کنید و این یعنی پوست‌تان بیشتر نیاز به پاکسازی دارد چراکه
پوست مرده هم در آن بیشتر است.

دست: برای پاکسازی دست‌ها می‌توانید از کرم‌های پاکسازی استفاده
کنید اما پاکسازی با روش خانگی هم می‌تواند گزینه مناسبی باشد.
ترکیب روغن‌های بادام، زیتون و هسته انگور بهترین ترکیبات برای

پاکسازی هستند. شما می‌توانید کرم پاکسازی یا ترکیب خانگی‌تان
را قبل از خواب به پوست بمالید و روز بعد آن را بشویید. بهتر است
هفته‌ای یک بار پوست دست‌تان را پاکسازی کنید تا سلول‌های مرده
از دست‌تان جدا شود. بعد از هر بار پاکسازی شاهد نرم شدن پوست
دست‌تان خواهید بود.

پا: اگر می‌خواهید پوست پاهایتان را پاکسازی کنید، بهتر است قبل
از هرچیز بررسی کنید و ببینید پاهایتان زخم، پوسته‌پوسته یا خشک
نباشد. اگر پوست به هر دلیل آسیب دیده است و شما پاکسازی
را انجام دهید، به پوست‌تان آسیب می‌زنید. برای پاکسازی پوست پا
می‌توانید از ترکیب آبلیمو و گلاب استفاده کنید. کرم‌های پاکسازی
مخصوص پوست پا هم گزینه مناسبی است. در نهایت این‌که بهتر
است هر هفته پوست پاهایتان را از سلول‌های مرده پاک کنید.

مرطوب کنید: پوست دست و پای شما در تغییر آب و هوا زودتر از
پوست دیگر قسمت‌های بدن‌تان خشک می‌شود، بنابراین مراقبت
از پوست لازم است.

دست: هر روز دست‌هایتان را با کرم مرطوب‌کننده یا روغن زیتون
مرطوب کنید. اگر به مایع‌های دستشویی حساسیت دارید و بعد از
استفاده از آنها پوست‌تان خشک می‌شود از صابون استفاده کنید.
با مرطوب کردن پوست دست‌ها از آنها مراقبت کنید. استفاده از
قرص‌های ویتامین E می‌تواند گزینه مناسبی برای مرطوب کردن
دست‌پاهایتان باشد. قرص ویتامین E را بشکافید و مایع داخل قرص
را به دست‌پاهایتان بمالید. توجه داشته باشید کرم‌های مرطوب‌کننده
آقایان و خانم‌ها متفاوت است. از کرم مرطوب‌کننده مخصوص خود
استفاده کنید.

پا: بعد از هر بار استحمام به پوست پاهایتان کرم مرطوب‌کننده بزنید
کنید. پوست پای شما غدد چربی کمی دارد، بنابراین باید دقت کرده،
سطح چربی پوست را تامین کنید. می‌توانید همان کرمی را که برای
دست‌ها استفاده می‌کنید، برای پاهایتان نیز به کار ببرید.

ماساژ دهید: ماساژ دست‌ها و پاها می‌تواند باعث شادی پوست
دست‌ها و پاهایتان شود و البته گردش خون را هم در پوست‌تان به

جریان ببندازد.

دست: مانند پوست صورت، پوست دست‌ها هم نیاز به ماساژ دارد.
بهتر است روزی یک بار دست‌هایتان را ماساژ دهید. ماساژ دست‌ها
زمانبر نیست و شما می‌توانید در زمان کتاب خواندن یا تماشای
تلویزیون این کار را انجام دهید. با نوک انگشتان اشاره و شست یک
دست روی انگشتان دست‌تان بکشید. بین انگشتان را ماساژ دهید.
با نوک انگشتان اشاره و شست نوک انگشتان را فشار دهید. با
انگشت شست کف و انگشت شست دیگر را ماساژ دهید. با کمک
روغن زیتون یا نارگیل می‌توانید راحت‌تر دست‌تان را ماساژ دهید.

پا: با انگشتان شست هر دو دست کف پا، قوزک و روی پا را
به صورت بالا و پایین ماساژ دهید. تیغه داخلی و خارجی پا را آرام
ماساژ دهید. برای انگشتان پا مانند انگشتان دست عمل کنید.
با این کار خستگی‌تان رفع می‌شود و البته خون در پوست‌تان
به جریان می‌افتد.

مراقبت کنید: سبک زندگی روزمره شما رابطه مستقیمی با سلامت
پوست دست و پاهایتان دارد.

در زمانی که ظرف می‌شوید، خانه را تمیز یا کاری می‌کنید که ممکن
است پوست دست‌پاهایتان آسیب ببیند، حتماً از دستکش
استفاده کنید.

در تابستان و زمستان هر وقت از خانه بیرون می‌روید از کرم ضدآفتاب
استفاده کنید. کرم ضدآفتاب را به دست‌پاهایتان هم بمالید تا نور
خورشید به پوست دست‌پاهایتان آسیب نزند.

پاهای شما مدت زمان طولانی در کفش است. بهتر است از
جوراب‌های هم‌اندازه پاهایتان استفاده کنید، جوراب تنگ پوست
پاهایتان را فشار می‌دهد.

توصیه می‌شود از جوراب نخی استفاده کنید که جریان هوا به پوست
پاهایتان برسد. اگر پاهایتان بو می‌گیرد حتماً هر روز جوراب‌تان و هر هفته
کفش‌تان را بشویید. انتخاب کفش مناسب که هم‌اندازه پاهایتان
است و به پوست پاهایتان فشار وارد نمی‌کند، نکته مهمی در حفظ
سلامت پوست پاست.