При холодной погоде…..

 Как только термометр показывает ниже 0 градусов С, на улице становится не совсем комфортно. Но сейчас ученые утверждают, что зима - это возможность не только закалить организм, но и помочь ему сохранить молодость. Это с одной стороны. Но с другой – может вызвать обморожение, обветривание кожи. В зимнее время важно подобрать грамотный уход и правильно питаться, чтобы уменьшить воздействие негативных факторов.

Чтобы не обморозиться, зимой не совершайте длительные прогулки. Происходит нарушение кровообращения. В результате происходит сначала гипоксия тканей (пониженное содержание кислорода), а потом их омертвление. Вероятность обморожения повышается, если кожа мокрая. Поэтому не стоит использовать увлажняющие кремы и мази, они «запирают» воду в коже, это увеличивает риск обморожения.

Также опасна холодовая аллергия (холодовая крапивница). Проявляется покраснениями или высыпаниями, напоминающими волдыри, иногда жжением, отеками, микротрещинами. Страдающим этим недугом следует тепло одеваться, умываться теплой водой, не пить и не есть холодные продукты. Если болезнь активизировалась, следует посетить врача который назначит лечение.

Неприятным испытанием может стать и сильный ледяной ветер. Кожа лица, губ и рук, обветривается не только зимой, но морозный воздух это только усугубляет. Кожа трескается, появляются покраснения, припухлости. Работа сальных желез нарушается, кожа теряет влагу, а человек испытывает дискомфорт. Если вы все-таки столкнулись с такой проблемой, на несколько дней откажитесь от кофе, заменив его травяным или зеленым чаями, Ешьте рыбу, орехи, не наносите макияж. Не ленитесь смягчить кожу рук питательным кремом после каждого мытья, а губы – гигиенической помадой или защитным бальзамом. Смягчить губы поможет облепиховое масло и позволит избавиться от микротрещин и заедов, если смазать губы на 3 минуты 2 - 3 раза в день.

 Оказавшись после мороза в теплом помещении, не спешите греть руки на батарее или под струей горячей воды. Иначе обезвоженная кожа потеряет еще немного влаги – и шелушение, покраснение и неприятный зуд обеспечены.

И макияж, и средства ухода надо наносить примерно за час до предполагаемого выхода на улицу.

Не стоит перед выходом умываться, иначе можно смыть слой естественной жировой защиты.

Вооружившись этими знаниями совершайте 15 минутные зимние прогулки каждый день. Это поможет бороться с упадком сил, неврастенией, умственными перегрузками, страхами и психоэмоциональным напряжением. Красота природы вместе с небольшой физической активностью способствует выработке эндорфина. Не последнюю роль этот гармон играет и для кожи.

Варава Л. – инструктор-валеолог УЗ «Белыничский райЦГЭ»