

Ξηροδερμία: Πώς θα την αντιμετωπίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ξηροδερμία είναι συνηθισμένη δερματολογική κατάσταση, που επιτείνεται τους χειμερινούς μήνες λόγω του αέρα και του ψύχους.

Κνησμός, ξεφλούδισμα του δέρματος, άγρια και θαμπή επιδερμίδα, είναι ορισμένα από τα συμπτώματα.

Η ξηροδερμία εκδηλώνεται συχνότερα σε συγκεκριμένα σημεία, όπως τα χέρια, τα πόδια, το πρόσωπο και το τριχωτό της κεφαλής.

Τι πρέπει να προσέχετε

Αλλαγή θερμοκρασίας

Το έντονο κρύο και η απότομη ζέστη μπορεί να είναι αιτίες για την εμφάνιση ξηροδερμίας, ειδικά στα εκτεθειμένα μέρη του σώματος όπως τα χέρια και τα πόδια.

Το καυτό νερό

Τα συχνά μπάνια με πολύ ζεστό νερό αφαιρούν το προστατευτικό στρώμα λιπιδίων της επιδερμίδας προκαλώντας ξηροδερμία.

Προϊόντα καθαρισμού

Τα ισχυρά καθαριστικά για το σπίτι, αλλά και προϊόντα καθαρισμού προσώπου και σώματος που δεν είναι κατάλληλα για τον τύπο δέρματός σας μπορεί να προκαλέσουν ξηροδερμία.

Αντιμετώπιση

-Αποφύγετε τα καθαριστικά προσώπου και σώματος με σαπούνι. Αν δεν υπάρχουν παθολογικά αίτια, το πρόβλημα θα υποχωρήσει με τη χρήση ειδικών, απαλών καθαριστικών προϊόντων στο ντους, τα οποία έχουν pH κατάλληλο για το αφυδατωμένο δέρμα.

-Αν κάνετε αφρόλουτρο, προσθέστε λίγες σταγόνες ειδικό λάδι στο νερό. Βοηθά το δέρμα να συγκρατήσει την υγρασία.

-Χρησιμοποιείτε ενυδατικές κρέμες και μαλακτικές λοσιόν μετά το μπάνιο. Τα συστατικά που προτείνονται είναι το σύμφυτο, το αρπαγόφυτο, το λάδι νυχτολούλουδου, το εκχύλισμα ιτιάς, η καλέντουλα και η βιταμίνη Ε.

-Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ και μην ξεχνάτε να πίνετε συχνά νερό.

-Πολύ καλές για την προστασία του δέρματος από την ξηροδερμία είναι και οι πλούσιες σε Ω-3, Ω-6 τροφές, όπως οι ξηροί καρποί, τα λιπαρά ψάρια και τα πράσινα λαχανικά.

Πολλές φορές η ξηροδερμία οφείλεται σε παθολογικές καταστάσεις, όπως ο υποθυρεοειδισμός και η έλλειψη σιδήρου, καθώς και δερματολογικές παθήσεις, όπως η ατοπική δερματίτιδα και η ιχθύαση. Εάν παρατηρήσετε πολύ έντονη ξηροδερμία που συνοδεύεται από απολέπιση του δέρματος και κνησμό, επισκεφθείτε δερματολόγο.

Πηγή: onmed.gr