

Ξηροδερμία: Τι είναι και πως μπορείς να την αντιμετωπίσεις;

/ [Γενικά Θέματα](#)



Φωτο:boro.gr

Πολύτιμα tips για να νικήσεις μια και καλή την ξηροδερμία!

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, το τριχωτό της κεφαλής απολεπίζεται κάθε 20-30 ημέρες. **Διάφοροι παράγοντες, όμως, μπορεί να επηρεάσουν τη φυσιολογική χλωρίδα του δέρματος με αποτέλεσμα το τριχωτό να απολεπίζεται πολύ πιο γρήγορα.** Σε αυτή την περίπτωση μιλάμε για ξηροδερμία.

Οι κλασικές ενδείξεις της ξηροδερμίας είναι η **αυξημένη απολέπιση** (οι γνωστές νιφάδες), η **ξηρότητα**, **οικοκκινίλες** και η **φαγούρα** στο τριχωτό της κεφαλής. Η ξηροδερμία μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε ηλικία και εποχή, και μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως κληρονομικότητα, ορμονικές διαταραχές, άγχος, ατμοσφαιρική ρύπανση, κλιματολογικοί παράγοντες, προϊόντα και διαδικασίες styling.

Για να προλάβετε την ξηροδερμία μπορείτε να ακολουθήσετε τις εξής απλές συμβουλές:

-Χρησιμοποιήστε **ήπια σαμπουάν που δεν ξηραίνουν το τριχωτό.**

-**Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την έκθεση σε χημικούς παράγοντες**

όπως βαφές μαλλιών ή περμανάντ και τα προϊόντα styling που μπορεί να ξηράνουν το τριχωτό και να προκαλέσουν ερεθισμό.

-**Το μασάζ με έλαια** έχει ευεργετικές ιδιότητες τόσο στο τριχωτό όσο και στα μαλλιά. Τα έλαια ενυδατώνουν το τριχωτό μειώνοντας της ξηρότητα και τις νιφάδες, ενώ το μασάζ τονώνει τη μικροκυκλοφορία επιτρέποντας στο θύλακα της τρίχας να απορροφήσει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για υγιή ανάπτυξη

-Φροντίστε να **αποφεύγετε το ξύσιμο του κεφαλιού** καθώς μπορεί να τραυματιστεί το τριχωτό και να γίνει ευάλωτο σε μολύνσεις.

-Προσπαθήστε να **πίνετε άφθονο νερό και καταναλώστε πολλά φρούτα και λαχανικά.**

-Προσπαθήστε να **αποφεύγετε την έντονη ζέστη ή το υπερβολικό κρύο** γιατί μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα.

-**Ελαττώστε το άγχος.**

-Αν το πρόβλημα επιμένει, **κανονίστε μία επίσκεψη σε έναν δερματολόγο.**

Γράφτηκε από την Σουζάνα Κεγγίτση

Πηγή: faysbook.gr