

15 – 19 августа 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Вода мокрая, а кожа от нее пересушена. Из-за чего это происходит?



Человеческий организм на 80% состоит из воды. Мы пьем ее, чтобы поддерживать водный баланс. Очищаем с ее помощью кожу. Но вместе с безусловной пользой вода может доставлять и некоторый дискомфорт.

Всем известно, что требования к показателям безопасности питьевой воды жестко регулируются гигиеническими нормативами. Системы водоподготовки водозаборных сооружений (станции обезжелезивания) обеспечивают удаление железа из воды.

Поэтому с точки зрения физического здоровья вода из-под крана не может принести вреда.

\*\*\*

### Влияние водопроводной воды на кожу

Использование хлорированной воды (в случае ее обеззараживания) может стать проблемой для чувствительной кожи.

Жесткая вода делает кожу суше, вытягивая влагу, и даже может спровоцировать атопический дерматит.

Также не стоит увлекаться горячим душем, так как горячая вода сушит кожу сильнее и быстрее, чем в меру теплая или прохладная. Систематическое умывание горячей водой приводит к снижению эластичности стенок сосудов. В результате кровь может застаиваться в них, а это влечет за собой дряблость и неэстетический вид кожного покрова.

Лучше всего для умывания подходит вода комнатной температуры, а идеальный вариант, использование контрастного душа, с чередованием холодной и теплой воды.

### Важно!

Каждый поход в душ – это потенциальный фактор сухости кожи тела, особенно если вы активно пользуетесь гелями, мылом и прочими моющими средствами.

### Как предотвратить сухость кожи?

Отказаться от воды невозможно. Ведь даже обычное умывание без очищающих средств помогает устранить примерно 30–35% загрязнений с поверхности кожи. Просто надо учитывать, что большое значение имеют:

- химический состав воды;
- температура.

Эти два показателя особенно важны для людей с чувствительной и проблемной кожей.

### Проблем можно избежать, если придерживаться простых советов:

1. Умывайтесь водой комнатной температуры, слишком теплую (не говоря уже о горячей) кожа не любит.

2. Можно использовать для очищения кожи минеральную или упакованную воду.

3. Выбирайте мягкие очищающие средства, которые не сушат кожу.

4. После умывания обязательно используйте тоник и увлажняющий крем, чтобы восстановить pH-баланс и поддержать баланс влаги.

**Важно!** Обязательно учитывайте тип кожи, выбирая и гель для душа, и другие средства по уходу за кожей, и даже режим мытья.

То, что подойдет и даже необходимо жирной, плотной коже (тщательное очищение, хорошо впитывающиеся увлажняющие кремы, применение скраба 2 раза в неделю), только повредит сухой и чувствительной коже, склонной к шелушению; такую кожу нужно баловать кремовыми средствами для душа, питательным уходом и массажем с маслами.

Чтобы кожа получала достаточное количество влаги, необходимо пить воду. Правильный рацион питания обеспечит кожный покров питательными веществами, а фрукты и овощи обогатят ее витаминами. Помните, что питьевая вода очищает кожу, выводит токсины, и улучшает самочувствие.