

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.