نصائح فعالة للعناية والحماية ومعالجة جفاف الجلد لدى كبار السن

تعتبر مشكلة جفاف الجلد من المشاكل الشائعة بشكل عام وخاصة في الشتاء، ويزداد تأثيرها لدى كبار السن، سواء بسبب الطقس أو لأمراض جلدية بالإضافة إلى فقدان الزيوت الطبيعية والماء في البشرة بسبب تقدم العمر.

وهناك حلول عديدة لاحتواء الجفاف والتقليل من انتشاره على كافة الجسد، خاصة أن الجفاف الشديد من الممكن أن يؤدي لمشكلات أكبر من حكة وتهيج وألم.

أهم الطرق للقليل من جفاف جلد كبار السن وفقا لخبراء الطب والبشرة

الغذاء المتوازن والمكملات

يجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالدهون الصحية والفيتامينات، والأحماض الأمينية الهامة اللازمة لبناء الكولاجين والإيلاستين.

الحماية من أشعة الشمس

تعد أشعة الشمس الضارة أحد أهم أسباب المشاكل الجلدية، ولذلك لا بد من استعمال واقي الشمس ذو معامل حماية عالي.

مستحضرات الترطيب

يجب على كبار السن المصابين بجفاف الجلد استعمال المرطبات مرتين يوميًا على الأقل، خاصة بعد الاستحمام أو غسل الأيدي.

شرب الماء بكميات وفيرة

يعد شرب الماء بكميات وفيرة من أهم عوامل الحفاظ على ليونة البشرة ومنع جفافها، بالإضافة لفوائد الماء للجسم التي لا تعد.

ترطيب الجو

ينصح باستعمال جهاز ترطيب الجو خاصة في المدن المعروفة بالطقس الجاف، حاول الحفاظ على نسبة رطوبة تتراوح من 45% إلى 60 %.