

علاج البشرة الدهنية الحساسة

Posted on 2020, يونيو 22



Category: [صحة](#)

: بواسطة

البشرة الدهنية تنقسم أنواع البشرة إلى ثلاثة أنواع هي: الجافة والدهنية والمختلطة، وغالباً ما تتكرر مشكلات البشرة عند أصحاب البشرة الدهنية نظراً لإفراط إفرازات الغدد الدهنية في الوجه والجسم والتي تتسبب بلمعان البشرة وبظهور البثور والحبوب والرؤوس السوداء على سطحها الأمر الذي يسبب انزعاجاً واضحاً لأصحابها خاصة في الأجواء الحارة في فصل الصيف عند التعرض لأشعة الشمس الحارة، وقد تنشأ البشرة الدهنية بفعل العامل الوراثي الذي يلعب دوراً واضحاً في نوع البشرة ومشاكلها، كما يمكن أن يكون الإضطراب الهرموني ووجود خلل في إفرازات الغدد الصماء سبباً داعماً لوجود البشرة الدهنية وما ينتج عنها من مشاكل أخرى في البشرة مع الوقت

نصائح للتعامل مع البشرة الدهنية

يمكن اتباع بعض النصائح العامة التي من شأنها تخفيف مساوئ البشرة الدهنية من خلال ما يلي

- استخدام كريم مرطب نهاري وليلي

حيث أنه من الخطأ الاعتقاد بأن البشرة الدهنية ليست بحاجة للترطيب، حيث أن هذه البشرة يجب ترطيبها ولكن بنوعية خاصة من الكريمات الخالية من الزيوت وذلك للحفاظ عليها من الجفاف الذي يحفز البشرة الدهنية على إنتاج المزيد من الزيوت لتعويض الجفاف.

• استخدام التونر بعد غسل الوجه •

حيث أنه يجب استخدام التونر كتونر ماء الورد فور الإنتهاء من غسل الوجه وقبل استخدام أي نوع من الترطيب، حيث أنه يعمل على الحفاظ على صحة البشرة ويحميها من مشاكل الحبوب والبثور ويزيل آثار المكياج عن الوجه بشكل كامل.

• استخدام ماسكات طبيعية للبشرة •

حيث أنها تساعد على تقشير الوجه الدهني وتخليصه من الزيوت المتراكمة والجلد الميت وامتصاص الدهون بالكامل، كما تمنحه النعومة والنقاء وتخلصه من الحبوب والبثور والرؤوس السوداء وتعمل على تصغير المسام وتمنحه الإشراق والحيوية.

• تقشير البشرة بانتظام •

حيث يجب تقشير البشرة مرة إلى مرتين أسبوعياً لأصحاب البشرة الدهنية وذلك للتخلص من الزيوت والجلد الميت ومنع ظهورها مجدداً.

استخدام غسل مناسب للبشرة الدهنية .

إذ يجب غسل البشرة الدهنية بالغسل المناسب مرتين إلى ثلاثة يوماً على مدار النهار لإزالة طبقات الدهون والزيوت التي تفرزها البشرة خلال النهار والتي تسبب ظهور الحبوب والبثور، على أن يتم الغسل بلطف دون فرك الوجه لأن ذلك يحفز البشرة على إفراز المزيد من الدهون.

• شرب كميات وافرة من المياه يومياً •

وذلك للحفاظ على رطوبة البشرة وإزالة السموم منها وحمايتها من الجفاف في فصل الصيف.

- التقليل من تدليك الوجه بقطع الثلج التي يحرص بعض الناس على تطبيقها على البشرة الدهنية لأن ذلك يمكن أن يسبب مشاكل عكسية كالجفاف والتقشر.
- الحرص على تحسين النظام الغذائي بإدخال الفواكه والخضروات يومياً وباستمرار على الوجبات اليومية مع تقليل تناول المأكولات الدسمة الغنية بالزيوت المهدرجة والدهون المشبعة والمقليات والسكريات التي تزيد من مشكلة دهنية البشرة.
- استخدام واقي شمسي للبشرة الدهنية على أن يكون على شكل جل أو سائل لأن الكريمات قد تسبب التصبغات الجلدية أو الحكة أو الإلتهابات.
- اختيار المكياج السائل أو ذو الملمس الكريمي الخالي من الزيوت ذو القاعدة المائية للحد من تفاقم مشكلة الدهون في الوجه.

المراجع:

- 1- [خمس خطوات للعناية بالبشرة الدهنية](#). روجع في تاريخ 6 ديسمبر. 2019.
- 2- [نصائح لأصحاب البشرة الدهنية في الصيف](#). روجع بتاريخ 6 ديسمبر. 2019.
- 3- [نصائح للعناية بالبشرة الدهنية](#). روجع بتاريخ 6 ديسمبر 2019.