उन्हाळ्यात अशी घ्यावी त्वचेची काळजी

उन्हाळ्यात त्वचेसंबंधित निर्माण होणाऱ्या समस्या

उन्हाळ्यात सर्वसामान्यपणे घामोळ्यांची समस्या सगळ्यात जास्त आढळून येते. त्याचप्रमाणे सनबर्न, त्वचेवर काळे डाग, पुटकुळ्या व फोटोडर्मेटिटीस (इजेमा) म्हणजेच चेहऱ्यावर डाग निर्माण होणे, त्याची खाज होणे व रक्त येणे या समस्याही उन्हाळ्यात उद्भवतात. उन्हाळ्यात आद्रता जास्त होत असल्याने शरीरातील तैलग्रंथी जास्त तेल निर्माण करतात. त्यामुळे चेहरा तेलकट दिसतो व पुटकुळ्या येतात. जास्त आद्रतेमुळे केसही कोरडे आणि कुरळे होतात. जास्त काळ उन्हात राहिल्यास केस कोरडे, निस्तेज आणि राठ होतात.

उन्हाळ्यात त्वचेची काळजी घेण्यासाठी काय करावे

अन्य ऋतूंप्रमाणेच उन्हाळ्यातही सनस्क्रीन लोशन लावणे सुरू ठेवावे. सनस्क्रीन लोशन केवळ तुमच्या चेहऱ्याची सनबर्नपासून रक्षण आणि कॅंसरला अटकावच करीत नाही तर चेहऱ्यावर लवकर येणाऱ्या म्हातारपणापासूनही सुटका करते. ज्या सनस्क्रीन लोशनमध्ये एसपीएफ (सन प्रोटेशन फॅक्टर) १५ पेक्षा जास्त असते ते सनस्क्रीन लोशन सगळ्यात चांगले असते.

हे लक्षात ठेवणे आवश्यक

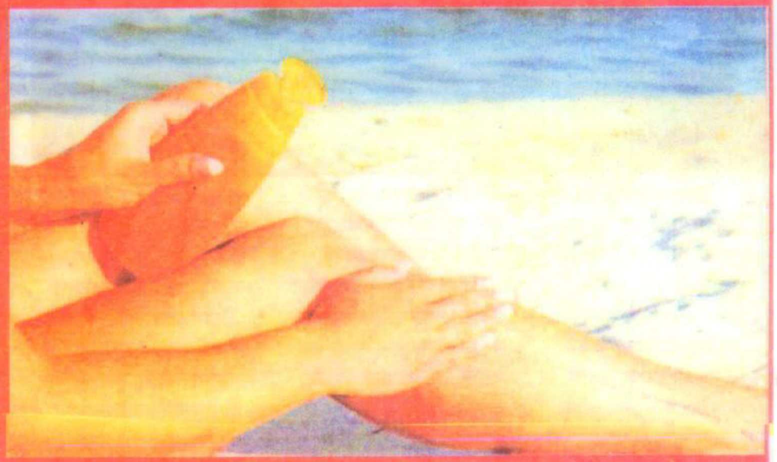
आपल्या चेहऱ्याच्या त्वचेचा योग्य पोत ओळखून योग्य सनस्क्रिन लोशनची निवड करा. उन्हात जाण्यापूर्वी कमीत कमी अर्धा तास अगोदर सनस्क्रीन लोशन लावणे योग्य असते. मी तर असे म्हणेण की घरात असतानाही चेहऱ्याला सनस्क्रीन लोशन लावून ठेवावे.

पोहून झाल्यावर वा जास्त घाम आल्यानंतर पर सनस्क्रीन लोशन लावावे. जास्त घाम येत असेल तर ३-४ तासानंतर सनस्क्रीन लोशन लावलेच पाहिजे.

सनस्क्रीन लोशन योग्य प्रमाणात वापरावे. चेहऱ्यासाठी अर्धा चमचा सनस्क्रीन लोशन योग्य आहे. मोठ्या आकाराची कडा असलेली टोपी वापरावी ज्यामुळे केस, चेहरा, मान आणि खांद्यांचे उन्हापासून संरक्षण होते. हलके आणि सौम्य रंगाचे ढगळ कपडे वापरण्याबरोबरच गॉगल्सही वापरणे उपयुक्त ठरते.

उन्हामुळे त्वचा भाजली जाऊन त्वचेची काहिली होत असेल तर कॅलेमाइन लोशन वापरावे त्यामुळे त्वचेला थंडावा मिळतो. त्याचप्रमाणे गुलाबपाणी, दही आणि कोरफडीचे पाणी असे घरगुती उपचारही करावेत. इजेमा झाल्यास त्वचातज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा. केस कोरडे, राठ आणि कुरळे झाल्यास आठवड्यातून एकदा कंडिशनर वापरावा.

उन्हाळ्यात त्वचेची काळजी घेण्याचा सोपा उपाय



वरील सूचनांचे पालन करून त्वचेची काळजी घ्यावी. त्वचेचे वरचेवर क्लीनिंग, टोनिंग करावे तसेच पाण्याचे प्रमाण जास्त असलेले मॉइश्चराइजर वापरावे. सुगंध आणि तेल नसलेली उत्पादने वापरावीत. हेवी क्रीम वा तैलीय उत्पादने वापरू नयेत.

खाण्यात थोडा बदल केला तर उन्हाळ्यात त्वचेला मदतच होईल जास्तीत जास्त कोणत्याही प्रकारातील द्रवरूप पदार्थ खावेत. फळांचा रस (बाटलीतला नव्हे तर ताजा), शहाळ्याचे पाणी, भाज्यांचा रस आणि पाणी जास्त असलेली फळे म्हणजे स्ट्रॉबेरी, रासबेरी, कलिंगड, टरबूज, द्राक्षे, साइट्रस फळे (साइट्रिक ॲसिड असलेली फळे म्हणजेच संत्री, मोसंबी, लिंबू इ.) आणि एंटीऑक्सिडंट म्हणजेच हिरव्या पालेभाज्या, एस्पारगस, झूकिनी, लेटस, गाजर, सेलेरी, पालक आणि सुका मेवा खावा. कॅफेन आणि अल्कोहोलपासून मात्र दूर राहावे कारण त्यामुळे डिहाइड्रेशन होण्याची शक्यता असते.

डॉ. मोहन थॉमस,
वरिष्ठ कॉस्मेटिक सर्जन,
ब्रीच कॅंडी इस्पितळ.