



Vintertørr hud

Kald og tørr vinterluft kan få huden til å sprekke og tørke ut.

Den tørre luften trekker fuktighet fra huden som gjør at huden flasser av og slår sprekker. Tapet av hudceller øker svinnet av olje og vann ytterligere. Kunstig oppvarming innendørs gjør ikke situasjonen bedre.

Befolkningen i varme, tropiske klimaer har ikke dette problemet. Den høye luftfuktigheten hjelper huden til å holde på egenproduserte oljer og hindrer huden fra å tørke ut.

Det beste en kan gjøre om vinteren er derfor å dra på en lang ferie sydover. Men det finnes gode råd for hjemmeværende nordboere:

1. Smør deg alltid inn med fuktighetskrem eller olje etter dusj eller bad.
2. Ikke skrubbe når du tørket deg. Klapp huden forsiktig tørr med håndkleet.
3. La vær å dusje eller bade for ofte. Pass på at vannet kun er varmt og ikke hett.
4. Bruk såpe med lav pH-verdi.
5. Benytt håndkrem regelmessig og vær spesielt nøye med å fukte negler og neglebånd. Tørr og kald luft gjør neglene sprø og skjøre.

Vinteren er nok spesielt tøff mot de som har problemer med huden fra før av. De ugunstige værforholdene kan forverre tilstanden hos personer med:

- eksem

- psoriasis
- flass

Eksem

Eksem rammer personer med sensitiv hud. Har du problemer med eksem bør du ikke bære ull eller syntetiske tekstiler direkte mot huden. For mye friksjon irriterer. En tynn bomullstrøye under kan hjelpe.

Dekk deg godt til. Unngå vind og kulde så godt som mulig.

Psoriasis

Personer med psoriasis har en overproduksjon av hudceller som gir huden et skjellet utseende. Om vinteren taper huden mye fuktighet og kan sprekke.

Det er viktig å bruke fuktighetskrem regelmessig. Pass på at du ikke dusjer eller bader for ofte.

Har du psoriasis bør du også prøve å forhindre strupekatarr. En slik infeksjon kan få hudsykdommen til å blusse opp betraktelig.

Flass

Hudsykdommen seborré rammer både ansikt, hodebunn og overkropp. Huden flasser av og gjør huden rød og irritert. Tilstanden kan forverre seg vesentlig om vinteren.

Følg rådene ovenfor. Blir situasjonen meget verre, kan det være lurt å besøke en dermatolog, spesialist på hudsykdommer.

Kilde: Web MD