

## نصائح لحماية الجلد

حماية الجلد أمر مهم جدًا لأنه يحمي الجسم من الجراثيم، ويمنع الجفاف، ويحافظ على المظهر الصحي.

### 1. الترطيب اليومي

استخدم كريم مرطب بعد الاستحمام، وخصوصًا في الشتاء أو إذا كان جلدك جافًا.



### 1. شرب الماء بكثرة

الجلد يحتاج ماء ليبقى ناعمًا وصحيًا، فاشرب 6-8 أكواب يوميًا.



### 2. تجنب التعرض الطويل للشمس

لا تجلس تحت الشمس لفترة طويلة، وإذا اضطررت، استخدم واقية شمسية.



### 3. غسل الوجه والجسم بلطف

لا يفرك جلدك بشدة، واستخدم صابونًا خفيفًا وماءً دافئًا (ليس ساخنًا).



### 4. نظام غذائي صحي

كلّ خضروات، فواكه، وأسماك... فهي غنية بفيتامينات مفيدة للجلد مثل فيتامين A و E.



### 5. عدم لمس الوجه كثيرًا

لأن اليدين تنقل الجراثيم، وهذا قد يسبب حب الشباب أو التهيج.



### 6. النوم الكافي

الجلد يتجدد أثناء النوم. حاول تنام 7-8 ساعات يوميًا.



تجنّب التدخين فالتدخين يضر الجلد ويجعله يشيخ بسرعة.



### 7. ممارسة الرياضة

تحسّن الدورة الدموية وتغذي الجلد بالأوكسجين.



### مراجعة الطبيب عند الحاجة

إذا كان يعاني من حب شباب شديد أو حساسية، من الأفضل زيارة طبيب الجلد

