

गुनगुनी धूप हर किसी को अच्छी लगती है, लेकिन गर्मियों की चिलचिलाती धूप हमारी त्वचा के लिए अत्यधिक हानिकारक साबित हो सकती है। इस मौसम में अपनी त्वचा को खूबसूरत बनाए रखने के लिए उसका ध्यान कैसे रखें, जानकारी दे रही हैं **शामी खान**

त्वचा को रखें धूप से दूर

चि लचिलाती धूप आपकी त्वचा को बहुत नुकसान पहुंचाती है। अत्यधिक पसीने और धूल के कारण रेशेज, रोसेशिया, मुहांसे (न केवल चेहरे पर, बल्कि पीठ पर भी), टैनिंग, त्वचा का संक्रमण और सनबर्न जैसी त्वचा से संबंधित समस्याएं बढ़ जाती हैं। इस मौसम में चेहरे की ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर की त्वचा की सुरक्षा के लिए, बहुत देखभाल करने की आवश्यकता होती है।

टैनिंग और सनबर्न

गर्मियों अपने साथ टैनिंग की समस्या लेकर आती हैं। टैनिंग की समस्या गैरी त्वचा में अधिक होती है। गर्मियों की धूप दूसरे मौसमों की तुलना में केवल चार मिनट में दो गुना से अधिक नुकसान पहुंचा सकती है। सुबह 9.30 से 3.30 बजे तक अल्ट्रावायलेट किरणों का खतरा बहुत अधिक होता है। इनकी वजह से मेलेनिन पिग्मेंट अधिक बनने लगता है, जिससे त्वचा का रंग गहरा हो जाता है। इसके अलावा गर्मियों में सनबर्न भी त्वचा की एक गंभीर समस्या है। सूर्य की

पराबैंगनी किरणें त्वचा की बाहरी पर्त को जला देती हैं, जिससे त्वचा को बहुत नुकसान पहुंचता है।

कैसे बचें

- टैनिंग से बचने के लिए विटामिन सी का सेवन अधिक करें।
- घर से बाहर निकलते तो हमेशा छाते का उपयोग करें।
- टैनिंग कम करने के लिए घर में ही दही, नींबू और टमाटर मिलाकर फेसपैक बनाएं और इस्तेमाल करें।
- सनबर्न से प्रभावित क्षेत्र पर हल्दी, पुदीने और दही के मिश्रण को लगाएं।
- नहाने या चेहरा धोने के बाद विटामिन सी और विटामिन ई जैसे एंटी ऑक्सीडेंट से युक्त मॉइस्चराइजर का उपयोग करें।

मुहांसे

यह गर्मियों की सबसे सामान्य समस्या है। गर्मी और पसीने से शरीर की तेल ग्रंथियां अति सक्रिय हो जाती हैं। इससे रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और मुहांसे निकल आते हैं।

कैसे बचें

- मुहांसों की समस्या से बचने के लिए कार्बोहाइड्रेट युक्त चीजों और डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।
- मुल्तानी मिट्टी का पैक लगाएं। यह त्वचा से अतिरिक्त तेल सोख लेता है।
- दिन में कम से कम तीन बार चेहरे को सादे पानी से धोएं, लेकिन साबुन या फेसवॉश का इस्तेमाल दिन में एक बार ही करें। ज्यादा प्रयोग से त्वचा को नुकसान पहुंचता है।
- खूब पानी पिएं। इससे त्वचा के रोमछिद्र खुलेंगे।

घमौरियां

घमौरियां अधिक पसीने के कारण होती हैं, विशेषकर गर्म और उमस भरे मौसम में। पसीने के कारण त्वचा की मृत कोशिकाओं

त्वचा को भी चाहिए पोषण

- त्वचा की रंगत और स्वास्थ्य के लिए यह जरूरी है कि भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों और दही को शामिल करें तथा जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक, अधिक तैलीय और मसलेदार भोजन से बचें।
- दिन में कम से कम पांच प्रकार के फल और सब्जियां खाएं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं और त्वचा को युवा रखते हैं।
- खूब पानी पिएं। इससे आपकी त्वचा साफ, मुलायम और बेदाग रहेगी।
- गर्मियों में नींबू पानी, नारियल पानी, छाछ और जूस का सेवन बढ़ा दें।
- ग्रीन टी पिएं।



और बैक्टिरिया के लिए स्वेट ग्लैंड को बर्बाद करना आसान हो जाता है। ये एक अवरोध बना लेते हैं और त्वचा के नीचे पसीने को रोक लेते हैं। वहां वे छेद-छेद उभार बना लेते हैं, जो त्वचा पर दानों के रूप में दिखाई देते हैं।

कैसे बचें

- पंखे, कूलर आदि का उपयोग करें, ठंडे पानी से नहाएं।
- गर्मी में घर से बाहर निकलते तो छाते का इस्तेमाल करें।
- डीहाइड्रेशन से बचने के लिए खूब तरल पदार्थ लें।

(बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के डर्माटोलॉजी विभाग के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. निशिन एस. वालिया व डर्मा क्लिनिक के निदेशक और डर्माटोलॉजिस्ट डॉ. हेमर ट्रॉसलॉन्सजन डॉ. अमरेन्द्र कुमार से भी बातचीत व आधारित)
(संबंधित सामग्री पेज 2 पर)