



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ- ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ



ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੰਦਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਨਿੱਤਕਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੁੱਖੀ, ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ, ਪੇਪੜੀਦਾਰ, ਜਾਂ ਖੁਰਦਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



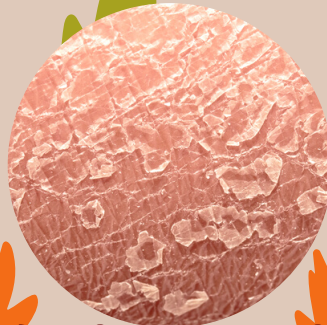
ਕਿਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?

- ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਜ਼ੁਰਗ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ)
ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸੀਬਮ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮਹਾਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਘੱਟ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠਹਿਰਨਾ

ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਖਾਰਸ਼



ਪੇਪੜੀਦਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ



ਜੇ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਗ ਜਾਂ ਜਲੂਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣਾ
- ਉਨੀ/ ਫਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਉੱਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਸੋਖ ਸਕਣ

ਇਸ਼ਨਾਨ

- ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਕੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸਾਰੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦਾ ਹੈ....
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਪਥਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਚਿਤ ਨਿੱਤਕਰਮ

- ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਅਜੇ ਵੀ ਨਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਲਾਂ ਦੇ ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਗਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ।

ਤਿੰਨ ਕਲੀਨਿਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਹਨ।

*ਓਕਲੂਸਿਵ (ਰੋਧਕ) ਏਂਜੰਟ

- ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ
- ਕਾਰਜ: ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੋਧਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਵੈਸਲੀਨ, ਖਣਿਜ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ

ਹਿਊਮੈਕਟੈਂਟਸ (ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ)

- ਕਾਰਜ: ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
- ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਗਲਿਸਰੀਨ, ਯੂਰੀਆ, ਹਾਈਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ B

ਇਮੋਲੀਐਂਟਸ (ਮਾਲਸ਼ੀ ਤੇਲ)

- ਕਾਰਜ: ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਤਹ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਪੇਪੜੀਦਾਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ।
- ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਸ਼ੀਆ ਬਟਰ, ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ



ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

- ਗਰਮ/ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ
- ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੇਸ਼ਨ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ (ਪੱਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀ)
- ਸੰਘਣੀ ਪੀਠ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਨੋਲਿਨ, ਖੁਸ਼ਬੂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਿਕ, ਜਾਂ ਪਿਗਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਹਵਾਲੇ:
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
ਜੌਕੀ ਕਲੱਬ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਈ-ਟੂਲਜ਼

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ
ਸੰਪਾਦਕ: MingYi Man (ਮਿੰਗ ਯੀ ਮਨ)
19/1/2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ