



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

سردیوں میں جلد کی دیکھ بھال کی تجاویز



Community Health Education Project



جلد ہمارے جسم کا سب سے بڑا عضو ہے جو ہمیں نقصان سے بچاتا ہے۔ جلد کی مناسب دیکھ بھال ہماری مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔ خشک جلد اس وقت ہوتی ہے جب سردیوں میں درجہ حرارت اور نمی میں کمی آتی ہے اور یہ خارش کا باعث بن سکتی ہے۔ جلد کی دیکھ بھال کے کچھ آسان معمولات خشک جلد کی وجہ سے ہونے والی خارش سے نجات دال سکتے ہیں۔ لہذا، ہمیں سردیوں میں جلد کی مناسب دیکھ بھال کے بارے میں جاننا چاہیے۔

خشک جلد

جلد کھردری، خارش دار، پرت، یا کھپریلی جیسی دکھتی اور محسوس ہوتی ہے۔

کونسیے افراد خشک جلد کا شکار ہوتے ہیں؟

- ایگزیم کے شکار لوگ
- بزرگ (60 سال کی عمر سے زیادہ)
- بڑی عمر کے بالغوں کی جلد میں غدودوں میں بننے والے سیال مادے کا اخراج عمر بڑھنے کے ساتھ کم ہو جاتا ہے
- سن یاس خواتین
- نمی کی کم سطح والی جگہوں پر طویل قیام کرنا



مناسب دیکھ بھال کے بغیر خشک جلد متاثر کرسکتی ہے



خارش



آپ کی جلد میں چپچپا پن، دراڑیں



اگر جلد پھٹ جائے تو انفیکشن یا سوزش ہو سکتی ہے

جلد کی دیکھ بھال کی تجاویز

محركات سے گریز کریں

- گھر کا کام کرتے وقت دستانے پہنیں
- اونی / سمور دار کپڑے پہننے سے گریز کریں
- تابکاری بیٹر کے بجائے تیل والے بیٹر کا انتخاب کریں
- ڈھیلے کپڑے پہنیں جو فنگل انفیکشن کو روکنے کے لیے پسینے کو جذب کرسکیں

نہانا

- نہانے کی تعدد کو کم کریں
- نہانے کا وقت 10 منٹ سے کم کر دیں
- نیم گرم پانی استعمال کریں
- گرم پانی تمام تیل کی رطوبتوں کو دھو سکتا ہے
- اپنی جلد کی اضافی نمی کو آہستہ سے تھپتھپانے کے لیے نرم تولیہ کا استعمال کریں
- ہلکا صابن یا نہانے کی جیل استعمال کریں



جلد کی دیکھ بھال کا مناسب معمول

- موئسچرائزنگ کریم کو کثرت سے لگائیں، خاص طور پر نہانے کے بعد جب جلد میں نمی ہو تاکہ موئسچرائزنگ کریم کے اثر کو بہتر بنایا جا سکے۔
- بالوں کے پٹک کی سمت میں موئسچرائزر کو آہستہ سے لگائیں۔
- اگر موئسچرائزنگ مصنوعات لگانے کے بعد الرجی ہو تو فوراً استعمال بند کر دیں اور جلد کو صاف پانی سے دھو لیں۔

تین طبی طور پر تسلیم شدہ موئسچرائزنگ اجزاء موجود ہوں۔

موئسچرائزر کا انتخاب کیسے کریں؟

- گرم / مرطوب موسم موئسچرائزنگ لوشن خشک موسم (خزاں اور سرما) ایک موٹی ساخت والی مصنوعات

- الرجک جلد والے لوگوں کو لانولین ، خوشبو ، الکحل ، محفوظ رکھنے والی چیزوں ، یا رنگدار مادہ والی موئسچرائزر استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

اوکلوسیو (ایسی چیز جو دوسری چیز کو خود کے اندر جذب کر لے) ایجنٹس بہت خشک جلد والے لوگوں کے لیے موزوں ہے

فعل : پانی کے بخارات کو روکنے کے لیے جلد کی سطح پر ایک غیر معمولی حفاظتی پرت بنانا مثال کے طور پر: ویسلین، معدنی تیل، زیتون کا تیل، پیرافین موم

بیومیکنٹنس (نمی کو برقرار رکھنے والا مواد)

فعل: جلد کی سطح پر پانی کی مقدار کو اپنی طرف کھینچنے اور برقرار رکھنے اور نمی کے اثر کو بڑھانا۔ مثال کے طور پر: گلیسرین، یوریا، ہائیپورونک ایسڈ، وٹامن B

ایمولینٹس (جلد کو ملائم بنانے والی دوا)

فعل: ہماری جلد کو ملائم اور شائستہ رکھنے کے لیے، سطح پر چھوٹی دراڑوں کو بھرنے کے لیے، اور کھپریلی جلد سے بچنے کے لیے

مثال کے طور پر: سخت چربی ، لینولک ایسڈ (آلسی وغیرہ میں پایا جانے والا ترشہ)



اگر صورتحال برقرار رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں

تیل کی ساخت ہمارے مسام میں رکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے اور غدود بننے کا باعث ہوسکتی ہے۔

حوالہ جات:

محکمہ صحت

جاکی کلب کیڈینزا ای-ٹولز

اوپر دی گئیں معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔

19/1/2023 کو اپ ڈیٹ ہوا۔

ایڈیٹر: منگ ی مان MingYi Man