

# KHÔNG TẮM NHIỀU VÀO MÙA ĐÔNG ĐỂ TRÁNH MẮN NGỨA

Các nhà khoa học khuyến cáo vào mùa Đông không nên tắm quá nhiều, đặc biệt là người già và trẻ em, để tránh tình trạng khô da và ngứa.

Mùa Đông là lúc thời tiết trở nên hanh khô, điều này khiến da của nhiều người cứ ng trở nên căng, khô, thậm chí rất ngứa.

Nguyên nhân là vào mùa Đông nhiệt độ giảm, để đảm bảo giảm thiểu sự phân tán nhiệt lượng của cơ thể, một số mao mạch trên da đóng lại, lượng máu cung cấp cho da giảm, khả năng bài tiết mồ hôi và axit hữu cơ của da cũng giảm, khiến độ ẩm của da giảm xuống, hơn nữa, thời tiết hanh khô càng dễ khiến da bị ngứa.

Khá nhiều thanh niên, nhất là giới công sở, văn phòng, mặc dù trời lạnh nhưng ngày nào cũng tắm, thậm chí mỗi ngày tắm 2 - 3 lần dẫn đến hậu quả là chất axit hữu cơ do da tiết ra để giữ cho da trơn và mềm vốn đã tích lại bị rửa sạch, khiến da trở nên khô hơn và dễ bị ngứa.

Chính vì như vậy nên các nhà khoa học khuyến cáo không nên tắm nhiều vào mùa Đông, nhất là người già và trẻ sơ sinh thì chỉ nên tắm 1-2 lần/tuần.

Không nên dùng các sản phẩm làm sạch da có độ kiềm cao như xà phòng mà nên dùng ít sữa tắm. Riêng đối với những người da khô, tốt nhất không dùng sữa tắm mà chỉ tắm bằng nước sạch.

Nước tắm cũng không nên quá nóng, bởi vì sau khi tắm bằng nước nóng tuy có cảm giác rất dễ chịu, song nước nóng sẽ khiến da khô và ngứa. Sau khi tắm nên dùng kem dưỡng da thảo dược thiên nhiên, tránh dùng dầu khoáng chất.

Người già khi tắm có thể cho một ít bột lọc vào nước tắm, có tác dụng dưỡng da và làm dịu da khô.

Đối với những người khi xuất hiện triệu chứng bị ngứa da, không nên gãi, bởi vì càng gãi sẽ càng ngứa, càng ngứa lại càng gãi, từ đó tạo nên tuần hoàn ác tính, dẫn đến triệu chứng ngứa ngày kéo dài không khỏi.

Nhiều trường hợp nặng có thể làm tổn thương da, dẫn đến mẩn ngứa. Khi thấy hiện tượng ngứa da ngày càng nghiêm trọng, cần phải điều trị kịp thời theo hướng dẫn của bác sĩ.