

मुंबई प्रहार

सामर फ्रेश

डॉ. मोहन थॉमस

वरिष्ठ कॉस्मेटिक सर्जन, ब्रीचकैंडी इस्पिटल

उन्हाळ्यात त्वचेसंबंधित विविध समस्या निर्माण होतात. सनबर्न, त्वचेवर काळे डाग, पुटकुळ्या व फोटोडर्मॅटिस (इजेमा) म्हणजेच चेहऱ्यावर डाग निर्माण होणे, डागांना खाज येऊन त्यातून रक्त येणे, या समस्याही उद्भवतात. घामोळ्यांची समस्या सगळ्यात जास्त आढळते. उन्हाळ्यात वातावरणात आर्द्रता जास्त असल्याने शरीरातील तैलग्रंथी जास्त तेल निर्माण करतात. त्यामुळे चेहरा तेलकट होऊन त्यावर पुटकुळ्या येतात. जास्त आर्द्रतेमुळे केसही कोरडे आणि कुरळे होतात. म्हणूनच जास्त काळ उन्हात फिरल्यास केस कोरडे, निस्तेज आणि राठ होतात.

त्वचेची काळजी

- निवमित सनस्क्रीन लोशन लावावं. सनस्क्रीन लोशन लावल्याने चेहऱ्याचे केवळ सनबर्नपासूनच नव्हे; तर चेहऱ्यावर अकाली येणाऱ्या सुरकुत्यांपासूनही संरक्षण होते. ज्या सनस्क्रीन लोशनमध्ये एसपीएफ (सन प्रोटेक्शन फॅक्टर) १५ पेक्षा जास्त असते, ते सनस्क्रीन लोशन सगळ्यात उत्तम समजावं.
- चेहऱ्याच्या त्वचेचा पोत ओळखून योग्य सनस्क्रीन लोशनची निवड करावी.
- उन्हात जाण्यापूर्वी कमीत-कमी अर्धा तास आधी सनस्क्रीन लोशन लावावं. घरातही चेहऱ्याला सनस्क्रीन लोशन लावावं.
- पोहल्यावर अथवा जास्त घाम आल्यानंतर सनस्क्रीन लोशन लावणं आवश्यक असतं.
- अधिक घाम येत असल्यास दर तीन-चार तासांनंतर सनस्क्रीन लोशन लावावं.
- सनस्क्रीन लोशन नेहमी योग्य प्रमाणात वापरावं. चेहऱ्यासाठी केवळ अर्धा चमचा सनस्क्रीन लोशन पुरेसं होतं.
- मोठ्या आकाराची कडा असलेली टोपी वापरावी. ज्यामुळे केस, चेहरा, मान आणि खांद्यांचं उन्हापासून संरक्षण होतं.
- हलके आणि सौम्य रंगाचे कपडे वापरण्याबरोबरच गॉगल्सही वापरणं उपयुक्त ठरतं.
- उन्हामुळे त्वचा भाजली जाऊन त्वचेची काहिली होते. त्यासाठी कॅलेमाइन लोशन वापरावं. यामुळे त्वचेला थंडावा मिळतो.
- चेहऱ्याला गुलाबपाणी, दही आणि कोरफडीचं पाणी लावून घरगुती उपचाराही करावेत.
- इजेमा झाल्यास त्वचातज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.
- केस कोरडे, राठ आणि कुरळे झाल्यास आठवड्यातून एकदा कंडिशनर वापरावं.
- त्वचेला क्लिनिंग, टोनिंग करावं, तसंच पाण्याचं प्रमाण जास्त असलेले मॉइश्चराइजर वापरावं.

डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी...

- जास्ती-जास्त कोणत्याही प्रकारातील द्रवरूप पदार्थ खावेत.
- फळांचा ताजा रस, शहाळ्याचं पाणी, भाज्यांचा रस आणि स्ट्रॉबेरी, रासबेरी, कलिंगड, टरबूज, द्राक्ष यासारखी पाणीदार फळे, संत्री, मोसंबी, लिंबू यासारखी साइट्रिक ऑसिड असलेली फळे, हिरच्या पालेभाज्या, एस्पारगस, झुकिनी, लेटस, गाजर, सेलेरी, पालक अशा अँटीऑक्सिडंट भाज्या आणि सुका मेवा खावा.
- कॅफेन आणि अल्कोहोलपासून मात्र दूर राहावं. कारण त्यामुळे डिहायड्रेशन होण्याची शक्यता असते.

उन्हाळ्यात वातावरणात आर्द्रता जास्त असल्याने शरीरातील तैलग्रंथीतून जास्त तेल निर्माण होते. परिणाचेहरा तेलकट होऊन त्यावर पुटकुळ्या येतात. जास्त आर्द्रतेमुळे केसही कोरडे आणि कुरळे होतात. पण थोडीशी काळजी घेतली तर हा उन्हाळा सुसह्य होईल.

