



อากาศเริ่มเย็นลงบ้างแล้ว ทำให้หลายคนต้องเผชิญกับปัญหาผิวแห้งแตกเป็นขุย ซึ่งอาจจะนำไปสู่อาการคันและอาจจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย พญ.ชนิดา เวโรจน์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านผิวพรรณและความงาม จาก Athena Clinic สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) จะมาแนะนำตัวช่วยในการดูแลผิวกับวิธีง่ายๆ ที่คุณก็สามารถนำกลับไปทำได้ทุกวัน

**\*ดื่มน้ำในปริมาณที่มากพอ** โดยควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำ นอกจากการดื่มน้ำจะช่วยในเรื่องความชุ่มชื้นของผิวแล้ว ยังช่วยเรื่องของการขับถ่ายและสุขภาพในด้านต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

**\*ปกป้องตัวเองจากสภาวะแวดล้อม**  
ไม่เปิดแอร์เย็นจนเกินไป และไม่อาบน้ำร้อนที่ร้อนจนเกินไป ในหน้าหนาวควรทาโลชั่นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

**\*เลือกใช้โลชั่นให้ถูกประเภท** สำหรับผู้ที่มีผิวแห้งมาก ควรเลือกโลชั่นที่มีความชุ่มชื้นมากหน่อย ทาโลชั่นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ที่สำคัญโลชั่นเหล่านี้ไม่ควรมีส่วนผสมของน้ำหอม หรือแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้ผิวแห้งมากกว่าเดิม

**\*เลือกใช้สบู่ที่เหมาะสมกับสภาพผิว**  
โดยเลือกสบู่ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม หรือเลือกสบู่เด็กที่ไม่รุนแรงต่อสภาพผิว นอกจากนี้ คุณยังสามารถเลือกใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของโลชั่น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

**\*ควรเอาน้ำใส่แก้วแล้ววางไว้ใกล้ๆ ตัว** ทั้งในห้องนอน ห้องนั่งเล่น หรือที่ทำงาน โดยเฉพาะห้องที่มีความแห้งในอากาศอย่างห้องแอร์ เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นน้อยลง

**\*เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์** เช่น เนื้อปลา น้ำมันมะกอก มะเขือเทศ บร็อกโคลี่ เมล็ดข้าวที่ยังไม่ขัดสี ธัญพืช ผักและผลไม้สด

**\*หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันอิ่มตัว** จากเบคอน ไอศกรีม เนย ชีส กาแฟ และแอลกอฮอล์