

5 Αυγούστου 2015

## **Δέρμα που ξεφλουδίζει: Πώς θα το ανακουφίσετε**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πολύωρη παραμονή στον ήλιο και τη θάλασσα μπορεί να προκαλέσει δερματικό έγκαυμα.

Ως αποτέλεσμα, το δέρμα αρχίζει να ξεφλουδίζει στο σημείο που καήκατε και εκτός από την αντισταθμική διχρωμία μπορεί να υπάρχει και πόνος.

Για να προφυλάξετε το δέρμα σας από το έγκαυμα, αλλά και τους πολύ σοβαρούς κινδύνους που εγκυμονεί η έκθεση στον ήλιο, πρέπει να τηρείτε τους κανόνες ηλιοπροστασίας. Ειδικά όταν κάνετε μπάνιο στη θάλασσα, φροντίστε να ανανεώνετε το αντηλιακό σας όσο συχνά χρειάζεται.

Πώς θα αντιμετωπίσετε όμως το δέρμα που ξεφλουδίζει όταν έχει προηγηθεί δερματικό έγκαυμα;

**Δροσερό ντους**

Το κρύο νερό βοηθά το δέρμα να δροσιστεί και επιβραδύνει το ξεφλούδισμα. Σκουπίστε το δέρμα ταμποναριστά με πετσέτα και μην το τρίβετε γιατί το ξεφλούδισμα θα επεκταθεί.

**Ενυδάτωση**

Μετά το μπάνιο χρησιμοποιείτε μία κρέμα ειδική για εγκαύματα ή για δέρμα που ξεφλουδίζει. Μία κρέμα με aloe vera είναι ιδανική, καθώς απαλύνει τον πόνο, μειώνει τη φλεγμονή και επιβραδύνει το ξεφλούδισμα.

**Μην ενδίδετε ...στη φαγούρα**

Μπορεί να θέλετε απελπισμένα να ξύσετε το δέρμα σας, είναι όμως κάτι που πρέπει πάση θυσία να αποφύγετε, γιατί μπορεί να προκαλέσετε μόνιμη ζημιά στο δέρμα σας δημιουργώντας ουλές. Προμηθευτείτε από το φαρμακείο μία κρέμα που εκτός από ενυδάτωση δρα και κατά της φαγούρας.

**Μην τραβάτε τα πετσάκια**

Το ξεφλουδισμένο δέρμα μπορεί να μολυνθεί αν το ξύσετε ή αν προσπαθήσετε να το ξεφλουδίσετε εσείς με το ζόρι. Αν υπάρχει κάποιο κομμάτι πέτσας του δέρματος που κρέμεται και θέλετε να το αφαιρέσετε, μην το τραβήξετε. Θα φύγει με το μπάνιο και τις ενυδατικές κρέμες.

**Νερό**

Μετά από ένα έγκαυμα, το νερό είναι πολύ σημαντικό. Πίνετε πολύ νερό για να δώσετε στο δέρμα σας ό,τι χρειάζεται για να μπορέσει να επουλωθεί και να γιατρευτεί. Προσπαθήστε να πίνετε 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)