

## **د. نسيبة أحمد أخصائية الجلدية بمستشفيات الحمادي: ضرورة شرب الماء الكافي وتناول الأطعمة الصحية واستخدام أجهزة الترطيب في الشتاء**

أكدت الدكتورة نسيبة سيد عوض أحمد أخصائية الأمراض الجلدية بمستشفيات الحمادي بالرياض على ضرورة شرب الماء الكافي وتناول الأطعمة الصحية، واستخدام أجهزة ترطيب الجو مع حلول فصل الشتاء.

وشددت د. نسيبة أحمد أخصائية الجلدية بمستشفيات الحمادي على اتباع برنامج للعناية بالبشرة يشمّل التنظيف في استخدام غسولاً لطيفاً ومرطباً بدلاً من المنتجات القاسية التي تحتوي على الكحول، والتي تجرد البشرة من زيوتها الطبيعية، كما يجب تجنب استخدام الماء الساخن، والترطيب حيث يجب استخدام مرطبًا غنيًا يحتوي على مكونات مثل الـ glycerin أو حمض الهيالورونيك أو البانثينول بعد الاستحمام مباشرة على بشرة رطبة قليلاً، لحبس الرطوبة، وكذلك الحماية من الشمس، فهناك اعتقاد خاطئ أن الإنسان لا يحتاج واقي شمس في الشتاء، بل يجب استخدام واقي شمس بمعامل حماية SPF 30 .