

건조한 피부를 피할 수 있는 방법

피부과 전문의가 보는 건조한 피부는 많은 환자들에게 문제들을 일으킵니다.

건조한 피부는 여러분에게 가려움의 원인이 되고, 또한 습진과 건선과 같은 이미 가지고 있는 피부 상태들을 악화시킬 수 있습니다.

모든 사람은 촉촉해 진 피부를 유지해야만 하는데, 여기에 여러분이 건조한 피부를 피할 수 있는데 도움이 되는 몇가지 비결이 있습니다.

1. 자주 보습하십시오. 하루에 한번 보습하는 것은 충분하지 않습니다. 일반적으로 건조한 피부를 가지고 있는 사람들은 피부에 적어도 하루에 2-3번 이상 보습하십시오. 여러분의 피부를 보면 여러분의 피부가 말해 줄 것입니다. 여러분의 피부가 건조하거나 벗겨질려고 하면, 보습하십시오. 의심스러울때는 다시 보습하십시오.

2. 모든 보습제들이 똑같지 않습니다. 보습제들의 효과는 일반적으로 "연고들(ointments)"이 "크림들 (creams)"보다 우수하고, "크림들 (creams)"이 "로션들 (lotions)"보다 우수합니다. 연고로 좋은 예는 "아크아퍼 연고 (Aquaphor ointment)"입니다. 그렇지만 "연고들"은 기름끼가 있고 옷에 묻는 성향이 있어서 여러분들이 사용하기를 좋아하지 않을 수도 있습니다. "크림들"은 "연고들"과 "로션들"과의 중간입니다. "로션들"은 보습제로는 가장 효과가 적으나 액체와 같기 때문에 가장 쓰기에 편합니다. 여러분이 "연고"나 "크림"이나 "로션"이나 어떤 것을 사용하든 자주 보습하는 것이 더욱 더 중요합니다. 그리고 때로는 "연고들"을 때로는 "크림들"을 때로는 로션들"을 바꿔가며 사용하십시오. "크림들"과 "로션들"의 좋은 예들을 들면 "세타필" ("Cetaphil ") 그리고 "세라베" ("Cerave") 그리고 " 유세린" (" Eucerine") 제품입니다.

3. 부드러운 비누를 사용하십시오. 비누들은 본래 기름기 있는 피부를 벗겨서 피부를 건조하게 하는 경향이 있습니다. "도브 예민한 피부 비누" ("Dove Sensitive Skin Soap ")는 비누내에 보습제를 함유하고 있는 "예민한 피부" ("sensitive skin")비누는 좋은 예입니다. "도브" ("Dove") 비누중에는 많은 다른 종류들이 있는데 "무향기" ("fragrance free ") 라고 하는 "예민한 피부" ("sensitive skin ") 라고 쓴 레벨을 확인하십시오.

4. 미지근한 목욕이나 샤워를 짧게 하십시오. 이상적으로는 샤워나 목욕에 5 분에서 10 분 이내에 끝내도록 노력하십시오. 오랫동안 탕에 앉아 있는 것은 피부를 건조하게 합니다. 그리고 너무 뜨겁지도 않고 너무 차지도 않는 미지근한 물을 사용하십시오. 그리고 가능하다면 샤워나 목욕을 너무 자주 하지 마십시오. 이상적인 것은 하루에 한번 이상 하지 않는 것입니다.

만약 여러분이 위의 모든 것을 시도했음에도 불구하고 아직도 피부가 건조하고 가려움다면 때로는 건조하고 가려운 피부는 더욱 심각한 피부나 건강 문제의 징후일 수 있으므로 피부과 전문의를 찾아 보십시오.

Charles Kwak, MD (Dermatology)

• August, 2015 - " 피부를 피할 수 있는 방법" - Charles Kwak, MD (Dermatology)