

إليك 7 نصائح لمنع ظهور البقع على الوجه



الأربعاء 9 مايو 2018 11:05 م

نشرت مجلة "موخير أوي" الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن البقع التي تعد من أكثر المشاكل المؤرقة بالنسبة للكثيرين، خاصة مع اقتراب فصل الصيف وبشكل عام، تعد عملية الحماية من البقع أسهل من مهمة علاجها، الأمر الذي يمكن أن يستغرق وقتاً طويلاً

وقالت المجلة، في تقريرها إنه بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة، أصبح من الضروري بدء المعركة ضد البقع التي قد تجتاح بشرة الوجه، خاصة أنها من المشاكل التي توليها النساء اهتماماً كبيراً وتظهر البقع على الوجه إما بسبب التعرض لأشعة الشمس، أو تناول بعض الأدوية، أو بسبب التغيرات الهرمونية

وأضافت المجلة أن بروز البقع على الوجه يعد مصدر قلق؛ لأنها تصنف من بين علامات الشيخوخة الأسوأ حتى مقارنة بالتجاعيد، ما يجعل المرأة تبدو أكبر سناً وعلى الرغم من وجود العديد من العلاجات التي تساعد على مكافحة بقع الوجه، إلا أنه من الأفضل العمل على منع ظهورها بالأساس

في الأثناء، تنطلق عملية الحماية من هذه المشكلة منذ فصل الربيع وفيما يلي سبع نصائح لمنع ظهور البقع على الوجه

وأوردت المجلة، أولاً، أنه من الضروري استعمال واقي الشمس بشكل دائم؛ لتجنب ظهور البقع على الوجه علاوة على ذلك، يجب عدم الاقتصار على استخدام واقي الشمس فقط عند الذهاب إلى الشاطئ أو حمام السباحة؛ لأن عملية الوقاية من البقع تتطلب إدراج استخدامه في الروتين اليومي كما يجب استعمال واقي الشمس قبل وضع مواد التجميل وبعد وضع كريم الترطيب وفي حال استدعى الأمر قضاء وقتاً طويلاً في الخارج، يجب عليك تغيير الواقي كل ساعتين

وبينت المجلة، ثانياً، أن استخدام مواد تجميل تحتوي على عامل حماية من البقع يعد خياراً جيداً للغاية وبشكل عام، أصبحت شركات التجميل تنتج مواد تحتوي على عامل حماية من البقع؛ وعياً منها بانتشار هذه المشكلة التي تثير قلق النساء وبهذه الطريقة، ستمكين من حماية وجهك بشكل أفضل من البقع

وأفادت المجلة، ثالثاً، بأن تناول أقراص تحمي البشرة من أشعة الشمس من الطرق الأخرى التي تمنع ظهور البقع على الوجه وتساهم هذه الكبسولات في الحيولة دون بروز أي بقع وإصلاح الأضرار الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأقراص مكتملة لمستحضرات الحماية من الشمس وليست بديلاً لها وتتمثل مزاياها على وجه الخصوص في تعزيز مقاومة البشرة لأشعة الشمس، على غرار كبسولات هيليوكير الترا

ونصحت المجلة، رابعاً، بضرورة تجنب التعرض لأشعة الشمس لساعات طويلة، الأمر الذي يعد طريقة ناجعة للحماية من بقع الوجه تتسم أشعة الشمس بين منتصف النهار والخامسة مساءً، تحديداً، بقدرة أكبر على الإضرار بالبشرة لذلك، يجب تفادي البقاء تحت الشمس خلال هذه الفترة من النهار وفي حال كنت مضطراً للخروج في ظل ارتفاع درجات الحرارة، من المحبذ استعمال واقي الشمس، فضلاً عن ارتداء مظلة ونظارة

وذكرت المجلة، خامساً، أن الأشخاص الذين يعلو وجوههم نمش وبقع، يعدّون أكثر حساسية لأشعة الشمس ويتعيّن على هؤلاء الأشخاص تناول أدوية تحميهم من الشمس، فضلاً عن وضع واقي يحمل عامل حماية عالٍ ولمنع ظهور المزيد من البقع، يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس، وتعزيز الحماية في حالات الضرورة

وأوضحت المجلة، سادساً، أن استعمال منتجات التجميل المضادة للبقع من بين أفضل السبل لمنع ظهور مثل هذه المشاكل المؤرقة وينصح باستخدام هذا النوع من المستحضرات خاصة خلال فترة الحمل وبعد تجاوز سن الأربعين؛ لأن البشرة تكون أكثر حساسية وعرضة

لبروز البقع وفي هذا الصدد، يعد الفيتامين سي وإي من أفضل الحلول لمكافحة البقع على الوجه

وكشفت المجلة، سابعا، عن دور النظام الغذائي الغني بالأطعمة المضادة للأكسدة في مكافحة ظهور البقع ووفقا للخبراء، يساعد هذا النوع من الأنظمة الغذائية على وقاية البشرة من أشعة الشمس وجعلها صحية

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أن الفواكه والخضروات، مثل الطماطم، والجرجير، والحمضيات، والأفوكادو، والملفوف، والسبانخ أو الجزر، من أفضل الأطعمة التي تحتوي على عناصر مضادة للأكسدة وبشكل عام، تعدّ الوقاية خيرا من العلاج، وهي نصيحة مثالية للحماية من بقع الوجه والشيخوخة المبكرة