**ผิวแห้ง แก้ได้ง่ายนิดเดียว**

ผิวแห้ง ทำให้เกิดอาการแสบคัน สัมผัสแล้วผิวแห้งกร้าน ไม่อ่อนนุ่มเรียบเนียนเหมือนผิวสุขภาพดี สาวๆจะรู้สึกตึง คัน และเจ็บ บางครั้งมีเลือดออกซิบๆตามรอยแตกของผิวหนัง ซึ่งทำให้ผิวหมดความสวยไปเลยทีเดียว การปล่อยให้ผิวแห้งกร้าน คุณอาจติดเชื้อแบคทีเรียต่างๆได้ ซึ่งการติดเชื้อเหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ใหญ่กว่าได้เช่นกัน เมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นคนผิวแห้ง จึงควรดูแลผิวของคุณให้มีความชุ่มชื้น ไม่หยาบแห้งกร้านอีกต่อไป

**เลือกใช้โลชั่นให้ถูกวิธี**  
 การใช้โลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นที่ถูกวิธี จะต้องใช้หลังจากผิวแห้งสนิท ไม่ใช่อาบน้ำเสร็จทันทีก็ทาทั้งๆที่ผิวยังเปียกอยู่ เพราะจะทำให้ความชุ่มชื้นในโลชั่นไม่สามารถซึมเข้าสู่ชั้นผิวได้ดีพอ นอกจากนี้ ควรดูส่วนผสมในเนื้อโลชั่น โลชั่นที่เน้นให้ความชุ่มชื้น ไม่ควรมีส่วนผสมของน้ำ หรือ แอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ผิวแห้งมากกว่าเดิม

**เมื่ออากาศเย็น และ แห้ง**  
 อากาศแห้งและเย็น เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของอาการผิวแห้ง ไม่ว่าจะเป็นหน้าหนาวที่มาถึง หรือการใช้ชีวิตอยู่ในห้องแอร์เป็นประจำ โดย

เฉพาะอย่างยิ่งการอาบน้ำอุ่นในหน้าหนาว ซึ่งจะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นอย่างมาก วิธีแก้ไข คือ ไม่เปิดแอร์เย็นเกินไป และไม่อาบน้ำร้อนที่ร้อนจนเกินไป นอกจากนี้ ควรใช้โลชั่นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ อาจจะพกขวดโลชั่นไปที่ทำงาน และทาทุกครั้งหลังอาบน้ำเสร็จก็ช่วยได้เหมือนกัน

**ดื่มน้ำในปริมาณที่มากพอ** ร่างกายของ­คนเราเสียความชุ่มชื้นตลอดเวลา การดื่มน้ำวันละ 8 แก้วเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายของเราสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ผิวขึ้นมาทดแทนความชุ่มชื้นที่สูญเสียไปได้ นอกจากการดื่มน้ำยังดีต่อระบบขับถ่ายและสุขภาพในด้านต่างๆของร่างกายอีกด้วย

**เลือกใช้สบู่ให้เหมาะสมกับผิว**  
 สบู่สามารถล้างไขมันที่คอยปกป้องผิว ทำให้ผิวเกิดอาการแห้งและคันขึ้นมาได้ ยิ่งหากเราฟอกสบู่มากจนเกิดไป ผิวของเราก็จะยิ่งแห้ง นอกจากนี้ สบู่ที่มีความรุนแรง เช่น สบู่ที่เน้นกำจัดกลิ่นตัว หรือสบู่ที่ทำมาเพื่อต้านแบคทีเรียโดยเฉพาะ สบู่เหล่านี้ทำให้รู้สึกสะอาดและสบายตัว แต่ในขณะเดียวกันก็สามารถทำให้ผิวแห้งกร้านได้มากกว่าสบู่ชนิดอื่น

โดยสรุปแล้วการดูแลผิวเป็นสิ่งเรามักละเลย ไม่ให้ความสำคัญ เพียงแค่คุณหันมาเปลี่ยนการใช้ชีวิต ใช้โลชั่นให้ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศแห้งๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และเลือกใช้สบู่ให้ถูกต้อง เพียงเท่านี้คุณก็จะมีผิวที่สวยงาม และดูมีน้ำมีนวลน่ามอง