



کلیه ها وظایف زیادی را انجام می دهند. یکی از آنها حذف مواد زائد و مایعات اضافی از بدن است. هنگامی که کلیه ها به درستی کار نمی کنند، بدن ممکن است نتواند تعادل مناسب مواد معدنی، مواد مغذی و آب را در خون حفظ کند. افراد مبتلا به بیماری کلیوی بیشتر از حد معمول ادرار می کنند. همه اینها میزان مایعات داخل بدن را کاهش می دهد و می تواند منجر به خشکی پوست شود. در این مشکل، پوست، ظاهری خشک و بی آب، پوسته پوسته، تحریک شده و ملتهب دارد. اگر پوستتان خشک است، احساس زبری و گاهی درد و خارش را تجربه می کنید. البته، در حالت شدیدتر، پوست دچار قرمزی و خارش شدید می شود. در نتیجه، ترک های عمیقی روی پوست ایجاد می شوند که ممکن است خونریزی کنند. همه ی اینها از نشانه های خشکی شدید پوست است.

## عوامل خطر زای خشکی پوست

همه ما ممکن است به خشکی پوست مبتلا شویم، اما شرایط زیر احتمال خشکی پوست را افزایش می دهد:

- سن بالای چهل سال
- زندگی در آب و هوای سرد یا خشک
- مشاغلی که لازمه آن تماس درازمدت پوست با آب است، مانند آرایشگری
- شنا کردن مرتب در آب دارای کلر زیاد

## پیشگیری از خشکی پوست

برای جلوگیری از خشکی بیش از حد پوست، نکات زیر را به کار بندیم:

- استفاده بیشتر از مرطوب کننده پوست
- کاهش مدت تماس با آب و استفاده از آب ولرم (نه داغ) به خصوص هنگام استحمام
- استفاده از صابون یا شامپوی بدن ملایم و حاوی نرم کننده پوست
- پوشاندن پوست در آب و هوای سرد و هنگام وزش باد، با استفاده از دستکش و شال
- به کار بردن دستکش هنگام تماس دست با شوینده ها

## تغییر سبک زندگی و درمان خانگی خشکی پوست

برای درمان خانگی خشکی پوست کارهای زیر می تواند کمک کند که پوستی شاداب و سالم داشته باشیم:

- استفاده از آب ولرم و کاهش مدت استحمام
- پرهیز از صابون های قوی و خشک کننده پوست
- مرطوب نگه داشتن هوا با دستگاه بخور یا سایر موارد
- به کارگیری موادی که با پوست سازگاری بیشتری دارند، مانند پارچه های نخی و پودر لباسشویی بدون بو
- کمپرس سرد روی محل خشکی پوست در صورت خارش
- مرطوب نگه داشتن پوست

## درمان خشکی پوست

پزشک معالج بر پایه تشخیص مربوطه درمان لازم را برای درمان خشکی پوست تجویز می کند. احتمال دارد پزشک برای بهبود وضع رطوبت پوست ما پمادها یا کرم های ترکیبی (که با نام کرم های ساخنی هم شناخته می شوند) یا آماده تجویز کند که ممکن است حاوی موادی مانند اوره باشد. این محصولات به شادابی بیشتر پوست می انجامند.