

أضرار النوم من دون إزالة الماكياج



د. مها عز العرب اختصاصي الجلدية والتجميل مستشفى سليمان الحبيب

النوم بالماكياج له تأثير ضار على بشرتنا، فوقت النوم مهم جداً للجلد ليجدد خلاياه ويصنع الكولاجين، ويعيد ترطيب نفسه عن طريق إفراز الدهون اللازمة عن طريق المسامات التي تغطي سطحه

التي تتعرض لها free radicals المسامات أيضاً لها وظيفة مهمة في طرد الملوثات البيئية والجزيئات الحرة الضارة. بشرتنا طول اليوم

يحتوى الماكياج على الجزيئات الحرة وبعض المواد زي السيليكون التي تغلق مسامات البشرة، وبالتالي

يعيق تنفس وترطيب الجلد -

يمنع التخلص من المواد الضارة التي لها تأثير تراكمي على صحة بشرتنا -

يجعل الجلد بيئة خصبة لنمو البكتيريا وحدوث الالتهابات وظهور الرؤوس السوداء والحبوب المماثلة لحب الشباب –
والتهابات العين.

أيضاً الجزيئات الحرة في الماكياج لها تأثير مباشر على تدمير كولاجين البشرة وتسرع ظهور خطوط التجاعيد، وهذا
يؤدي للشيخوخة المبكرة للبشرة.

لذلك، من المهم جداً إزالة الماكياج قبل النوم، واستخدام الغسول والمقشر والمرطب المناسب لبشرتنا بشكل دائم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024