

“الخضيري” يكشف نصائح شتوية مهمة لتفادي تشققات الجلد والشعور بالبرد

18 يناير، 2026



كشف الدكتور فهد الخضيري، المختص في أبحاث السرطانات، عن مجموعة من النصائح الشتوية.

استخدام الماء الحار

وقال عبر حسابه على منصة “إكس”: استخدام الماء الحار أكثر من ٣٨ درجة لغسل الأيدي والوجه وللوضوء يسبب تمدد للجلد؛ بسبب الماء الحار أو التجفيف بالهواء الحار ومن بعدها ينكمش وهذا قد يسبب تشققات خفيفة (يسمىها العامة (مشق).

وأوضح أنه قد يحصل ذلك بسبب المشي حافي أو بدون جوارب على أرض جافة وعند تشقق الجلد هذا ينصح بدهن المنطقة التي فيها تشققات بالفازلين ومرطبات الجلد، وعند شدة الحالة في الأيدي أدهنها بالفازلين ثم ألبس قفازات بلاستيكية لعدة ساعات لكي تزيد فعالية

الترطيب ومنع تفاقم التشققات (تفاقم المشق).

مرطبات الجلد

وأضاف عند الشعور بالبرد والرعشة حول الأضلاع أو أي جهة بالجسم الأفضل دهنها بالفازلين ومرطبات الجلد ثم لبس جاكيت وقبعة لتحفظ الدفء لعدة ساعات مع وجود الفازلين؛ لأنه يساعد على تدفئة المنطقة ومساماتها .