

## 7 เคล็ดลับ รักษาเมือให้น่าหลงใหล

นำเสนอดเมือง : 13 พ.ย. 2551

เมื่ออาการหนา侔มาเยือน ก็ต้องรับมือมือกับผิวแห้ง วันนี้เรามี 7 เคล็ดลับกับวิธีรักษาเมื่อหนามวนลนาหลงให้ลงมาอกกัน...

1. ทำความสะอาดมือด้วยน้ำสะอาดอยู่เสมอ โดยใช้แปรงขัดมือกับแปรงขัดเล็บเข้าช่วยแต่ไม่ควรเอามือไป接触อยู่ในน้ำนานๆ หรือบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มือแห้งเที่ยว

2. พยายามขัดลอกส่วนที่แห้งกระด้างออกจากผิวเมือสัปดาห์ละครั้ง (สูตรร่าง่ายๆ คือ ผสมถั่วอัลมอนด์ป่นเข้ากับน้ำผึ้งและน้ำมะนาว จนน้ำน้ำกุ้งไปให้ท่วมเมือ เสร็จแล้วก็ล้างออก)

3. ควรนำดมือด้วยโลชั่นบำรุงมือโดยเฉพาะอยู่เสมอ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น  
เพื่อคือบริเวณหนึ่งของร่างกายที่มีตอมผลิตน้ำมันน้อย

4. ระมัดระวังแสงแดดทำลายผิวเมื่อ ด้วยการใช้ครีมที่มีสารป้องกันแสงแดดในระดับ SPF ไม่ต่ำกว่า 15 ทุกครั้งที่ต้องออกนอกบ้าน หรือเจอะแสงแดด

5. ควรสวมถุงมือยางในการทำงานบ้านทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นงานเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม แต่ไม่ควรสวมใส่ถุงมือยางจนนานเกินไป เพราะจะทำให้มือชื้นเหวี่อ และเกิดอาการมือแห้งตามมา

6. ตรงบริเวณเยื่อหุ้มโคนเล็บ ควรได้รับการนวดด้วยโลชั่น หรือครีมบำรุงอยู่เป็นประจำเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี สงผลถึงเล็บจะได้ไม่แตกง่าย

7. เปลี่ยนอุปนิสัยในการใช้มือเสียใหม่ อาทิ การจั่งมืออุลงในกระเบ้าถือเพื่อยับของ ก็ควรเปลี่ยนเป็นปีดกระเบ้าถือ และมองหา กองจะหยิบของสิ่งนั้นขึ้นมาอย่างชาญ เพราการรีบเร่งใช้มือโดยไม่ระวังอาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุที่อาจทำให้พิการได้รับความเสียหาย