

## 7 เคล็ดลับ รักษามือให้หน้าหลงไหล

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2551

เมื่ออากาศหนาวมาเยือน ก็ต้องรับมือมือกับผิวแห้ง วันนี้เรามี 7 เคล็ดลับกับวิธีรักษามือให้นุ่มนวลน่าหลงไหลมาบอกกัน...

**1. ทำความสะอาดมือด้วยน้ำสะอาดอยู่เสมอ** โดยใช้แปรงขัดมือกับแปรงขัดเล็บเข้าช่วย แต่ไม่ควรเอามือไปแช่อยู่ในน้ำนานๆ หรือบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มือแห้งเหี่ยว

**2. พยายามขัดลอกส่วนที่แห้งกระด้างออกจากผิวมือสัปดาห์ละครั้ง** (สูตรง่ายๆ คือ ผสมถั่วอัลมอนด์ป่นเข้ากับน้ำผึ้งและน้ำมันมะนาว จากนั้นก็ถูไปให้ทั่วมือ เสร็จแล้วก็ล้างออก)

**3. ควรนวดมือด้วยโลชั่นบำรุงมือโดยเฉพาะอยู่เสมอ** เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น เพราะมือคือบริเวณหนึ่งของร่างกายที่มีต่อมผลิตน้ำมันน้อย

**4. ระวังรังสแสดแดดทำลายผิวมือ** ด้วยการใช้ครีมที่มีสารป้องกันแสงแดดในระดับ SPF ไม่ต่ำกว่า 15 ทุกครั้งที่ต้องออกนอกบ้าน หรือเจอแสงแดด

**5. ควรสวมถุงมือในการทำงานบ้านทุกชนิด** ไม่ว่าจะเป็งานเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม แต่ไม่ควรสวมใส่ถุงมืออย่างจนนานเกินไป เพราะจะทำให้มือชื้นเหนื่อ และเกิดอาการมือแห้งตามมา

**6. ระวังบริเวณเยื่อหุ้มโคนเล็บ** ควรได้รับการนวดด้วยโลชั่น หรือครีมบำรุงอยู่เป็นประจำ เพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี ส่งผลถึงเล็บจะได้ไม่แตกง่าย

**7. เปลี่ยนอุปนิสัยในการใช้มือเสียใหม่** อาทิ การจ้วงมือลงในกระเป๋าทือเพื่อหยิบของ ก็ควรเปลี่ยนเป็นเปิดกระเป๋าทือ แลวมองหา กอนจะหยิบของสิ่งนั้นขึ้นมาอย่างชางๆ เพราะการรีบเร่งใช้มือโดยไม่ระวังอาจนำมาซึ่งอุบัติเหตุที่อาจทำให้มือได้รับความเสียหาย