



“

வறண்ட சருமத்திலிருந்து செதில் பிரிதல், அரிப்பு மற்றும் சரும வெடிப்பு போன்ற உணர்வுகள் மிகவும் அசௌகரியமாக இருக்கும். சரும வறட்சிக்கு பல காரணங்கள் இருக்க முடியும். இதனால் நீர்ப்பதம் குறைந்து சரும மேல் அடுக்கு அதிகம் உலர்ந்துவிடுகிறது.

”

வறண்ட சருமம்



சாத்தியமுள்ள
காரணங்கள்

வறண்ட சருமம்



சொறிநோய்



சோரியாசிஸ்



தோல்
செதில்நோய்



காரணமில்லா
தோழலற்சி



சிவந்த
தோழலற்சி



வறண்ட சருமம்

காரணங்கள்



மருத்துவ நிலைமை



கடினமான சோப்பு



மருத்துவ சிகிச்சை



உடலில் நீர்வறட்சி
தோன்றுதல்



சுற்றுச்சூழல்



சுடுநீரில் நீண்ட நேர
குளியல்



சருமத்தை மிக
அதிகம் சுரண்டுதல்



பாடி லோஷனைப்
பயன்படுத்தாத பழக்கம்

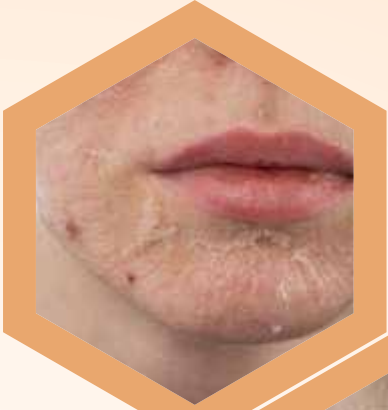


அடையாளங்கள்

அறிகுறிகள்

செதில் பிரியும் அல்லது
சொரசொரப்பான சரும நயம்

சதா சொறிந்து
கொள்ளுதல்



சரும
தொற்றுக்கள்



செதில்
பிரியும் சருமம்



சரும வெடிப்புகள்

இறுக்கமான
சருமம்



செய்யத் தக்கவை

செய்யத் தகாதவை

HBC
DERMIZA

மாய்ஸ்கரைசர்
பயன்படுத்துவதைப்
பழக்கப்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள்



அல்கஹால்
அடிப்படையுள்ள சரும
கவனிப்பு பொருள்களைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம்



முகத்தை மென்மையாக
அலம்பிக்கொள்ளுங்கள்



இரசாயனப் பொருள்கள்
பயன்பாட்டைக்
குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்



உடலில் நீர் வறட்சி
ஏற்படாமல்
பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்



அடிக்கடி சுரண்டி சுத்தம்
செய்துகொள்வதைக்
குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்



மென்மையான
சோப்புகளைப்
பயன்படுத்துங்கள்



கடினமான சோப்புகள்
அல்லது சரும கவனிப்பு
பொருள்களைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம்



விடாப்பிடியான
தொல்லைகளுக்கு
உங்கள் மருத்துவருடன்
ஆலோசியுங்கள்



தீவிர சீதோஷ்ண
பகுதிகளிலிருந்து
விலகியிருங்கள்





சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் உணவுகள்

01

நாரத்தை சுவையுள்ள உணவுகள்



06

பூசணி



02

கேரட்



07

ஓட்மீல்



03

டார்க் சாக்லெட்



08

கிரீன் டீ



04

சோயா



09

தண்ணீர்



05

ஆப்பிள்



10

சூரியகாந்தி விதைகள்



பொதுநலன் கருதி வெளியிட்டவர்கள்

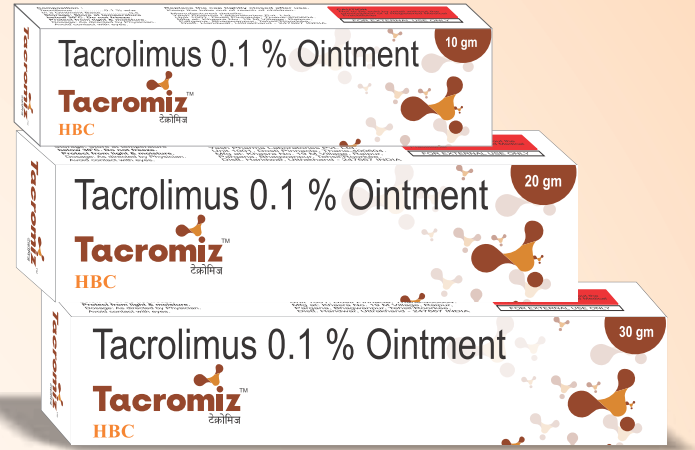


ELUGIA-MAX
Intensive Moisturising Lotion



சிறப்பான பலனளிக்கும் மாய்ஸ்கரைசர்

TacromizTM
Tacrolimus 0.1% & 0.03% Ointment



அழற்சியை கட்டுப்படுத்தி பலனளிக்கும்

