

Cara lindungi kulit semasa musim jerebu

Guna pencuci muka lembut, pelindung matahari, pelembap dengan antioksidan bagi elak kulit kusam



Jika kebelakangan ini anda mengalami rasa tidak selesa pada hidung dan tekak, anda tidak bersendirian.

Pada 28 Januari, Agensi Sekitaran Kebangsaan (NEA) mengesahkan satu kawasan panas dikesan di Johor, dengan angin yang bertip berpotensi membawa asap dari seberang Tambak ke Singapura.

Agensi itu turut memaklumkan paras PM2.5 di timur Singapura meningkat sedikit, iaitu zarah halus di udara yang boleh menjejaskan kesihatan pernafasan.

Pengguna media sosial turut berkongsi kebimbangan mengenai bau hangit yang berlarutan.

Ada juga yang melaporkan ketidakselesaan pada hidung dan tekak.

Namun, apa yang mungkin tidak disedari ramai ialah jerebu bukan sahaja menjejaskan sistem pernafasan – ia juga boleh memberi kesan buruk kepada kulit.

Walaupun pihak berkuasa menjangkakan cuaca basah pada hujung minggu dapat mengurangkan jerebu, berikut ialah kesan jerebu terhadap kulit serta cara melindunginya, kata doktor perubatan estetik, Dr Rachel Ho.

BAGAIMANAKAH JEREBU, PENCEMARAN UDARA JEJAS KULIT?

Pencemaran udara dan jerebu mengandungi zarah halus serta bahan berbahaya yang boleh merosakkan lapisan pelindung kulit.

Ia menyebabkan tekanan oksidasi dan keradangan, meningkatkan penghasilan melanin, serta memecahkan kolagen yang penting untuk kulit sihat.

Kesan itu boleh merosakkan lapisan pelindung kulit, menyebabkan kulit kehilangan kelembapan, mencetuskan keradangan berpanjangan dan penuaan awal.

Jerebu juga boleh meningkatkan risiko masalah pigmentasi seperti melasma, memburukkan keadaan kulit seperti ekzema dan jerawat, serta mempercepatkan kemunculan kedutan dan kehilangan keanjalan.

Kajian turut menunjukkan zarah halus menjadi lebih berbahaya apabila digabungkan dengan sinaran ultraungu (UV).

ADAKAH JENIS KULIT TERTENTU LEBIH TERDEDAH SEMASA MUSIM JEREBU?

Individu yang sudah mempunyai masalah kulit atau pigmentasi akan mengalami gejala lebih teruk semasa jerebu.

Individu dengan lapisan pelindung kulit lemah, seperti kanak-kanak, juga lebih berisiko.

Sementara itu, individu berkulit gelap lebih mudah mengalami masalah hiperpigmentasi dan perubahan pigmen akibat pencemaran, yang boleh menjadi lebih teruk semasa jerebu.

Mereka yang berkulit cerah pula lebih ter-



Jerebu boleh meningkatkan risiko masalah pigmentasi seperti melasma, memburukkan keadaan kulit seperti ekzema dan jerawat. – Foto hiasan ISTOCKPHOTO

dedah kepada penuaan kulit dan kerosakan akibat sinaran UV.

PERLUKAH UBAH RUTIN PENJAGAAN KULIT APABILA MUTU UDARA BURUK?

Ya, rutin penjagaan kulit perlu disesuaikan semasa udara tercemar untuk melindungi kulit.

Tumpuan utama ialah memulihkan lapisan pelindung kulit, melindungi daripada sinaran UV dan sokongan antioksidan.

Saya mengesyorkan penggunaan pelin-

dung matahari spektrum luas untuk perlindungan UV, dan pelindung matahari berwarna atau tinted bagi mereka yang mempunyai rona kulit lebih gelap.

Untuk memulihkan lapisan pelindung kulit, gunakan produk yang mengandungi seramida, asid hialuronik, niasinamida atau beta glukukan.

Rutin penjagaan kulit yang ringkas dalam tempoh ini merangkumi pencuci muka lembut, serum antioksidan, pelembap yang menyokong lapisan pelindung kulit dan pelindung matahari.

ADAKAH BAHAN TERTENTU PERLU DIUTAMA ATAU DIELAK?

Saya akan mengelak bahan pengelupasan (*exfoliant*) yang keras dan bahan aktif yang boleh merengsakan kulit dalam tempoh ini, seperti penyental fizikal, asid pengelupasan yang kuat dan retinoid.

Bahan itu boleh mengganggu lapisan pelindung kulit dan meningkatkan keradangan.

Sebaliknya, bahan yang menyokong lapisan pelindung kulit dan antioksidan perlu diutamakan bagi membantu kulit menghadapi tekanan persekitaran.

“Pencemaran udara dan jerebu mengandungi zarah halus

serta bahan berbahaya yang boleh merosakkan lapisan pelindung kulit. Ia menyebabkan tekanan oksidasi dan keradangan, meningkatkan penghasilan melanin, serta memecahkan kolagen yang penting untuk kulit sihat.

– Dr Rachel Ho, doktor perubatan estetik.

PANDUAN LINDUNGI KULIT APABILA TAHAP JEREBU TINGGI

Gunakan pencuci muka yang lembut supaya tidak menanggalkan lapisan pelindung kulit.

Cuci kulit secepat mungkin selepas terdedah di luar bagi menyingkirkan zarah dan bahan pencemar.

Mengurangkan pendedahan di luar rumah semasa tempoh jerebu juga penting.

Bagi masalah hiperpigmentasi, lindungi kulit daripada cahaya matahari dengan pelindung matahari, pakaian faktor perlindungan ultraviolet (UPF), topi lebar dan payung.

► Penulis ialah Editor Kecantikan di *Her World Singapore*.