

# ترک و خشکی لب

## علل ترک و خشکی لب

پوست لب، به دلیل عدم داشتن غدد چربی، بیشتر مستعد خشک شدن است. عواملی که می‌توانند خشکی و ترک لب را ایجاد کنند عبارتند از:

آب و هوای سرد: در ماه‌های سرد سال، هوا خشک می‌شود و این می‌تواند به خشکی لب منجر شود.

تابش نور خورشید: قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز می‌تواند لب‌ها را خشک کند.

عادت به لیسیدن لب‌ها: لیسیدن لب‌ها باعث از بین رفتن رطوبت و خشکی آن‌ها می‌شود.

کم‌آبی بدن: کم‌آبی می‌تواند خشکی لب را تشدید کند.

استفاده از محصولات تحریک‌کننده: استفاده از رژ لب یا بالم‌های تحریک‌کننده می‌تواند لب‌ها را خشک کند.

تنفس از طریق دهان: تنفس از طریق دهان نیز می‌تواند به خشکی لب‌ها منجر شود.

## ویتامین‌های مورد نیاز لب

خشکی و ترک لب می‌تواند ناشی از کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن باشد.

در ادامه، به برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی که ممکن است باعث خشکی و ترک لب شوند، می‌پردازیم:

آهن: آهن یک ماده‌ی معدنی حیاتی است که در ترکیب هموگلوبین (رنگدانه‌ی حامل اکسیژن) نقش دارد. کمبود آهن می‌تواند باعث خشکی و ترک‌خوردگی لب‌ها شود.

روی (زینک): روی نیز یک ماده‌ی معدنی ضروری است که در عملکرد سیستم ایمنی، تولید مثل، ترمیم بافت‌ها و حفظ سلامت پوست نقش دارد. کمبود روی ممکن است باعث ترک‌خوردگی لب‌ها و سوزش در کناره‌های دهان شود.

ویتامین‌های گروه B: ویتامین‌های گروه B شامل ۸ ویتامین محلول در آب هستند که در تولید انرژی، ترمیم بافت‌ها، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم نقش دارند. کمبود ویتامین‌های گروه B نیز می‌تواند باعث ترک‌خوردگی لب‌ها شود.

ویتامین C: ویتامین C دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است و به التیام پوست کمک می‌کند. کمبود ویتامین C می‌تواند به خشکی و ترک لب‌ها منجر شود.

بهتر است در صورت مشکل مداوم خشکی و ترک لب، با پزشک متخصص مشورت کنید تا علت دقیق را تشخیص دهد و راهکار مناسب را پیشنهاد دهد.



## پیشگیری از خشکی لب

برای پیشگیری از خشکی و ترک لب، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

استفاده از بalm یا لوسیون لب‌ها: انتخاب محصولات مناسب برای مراقبت از لب‌ها که حاوی مواد مغذی و مرطوب‌کننده هستند.

مصرف آب به میزان کافی: نوشیدن آب فراوان به حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از خشکی لب‌ها کمک می‌کند.

استفاده از مرطوب‌کننده‌ها: به‌کارگیری مرطوب‌کننده‌هایی مانند وازلین یا کرم‌های حاوی شی باتر برای حفظ نرمی لب‌ها

اجتناب از لیسیدن لب‌ها: لیسیدن لب‌ها می‌تواند باعث خشکی بیشتر شود، زیرا بزاق دهان رطوبت لب‌ها را می‌گیرد و باعث خشکی آن‌ها می‌شود.

محافظت از لب‌ها در برابر آفتاب: استفاده از بalm‌های لب با SPF بالا برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه‌های مضر خورشید

استفاده از دستگاه‌های رطوبت‌ساز: در محیط‌های خشک و بسته، استفاده از دستگاه‌های رطوبت‌ساز می‌تواند به حفظ رطوبت هوا و جلوگیری از خشکی لب‌ها کمک کند.

منبع: آکادمی درماتولوژی آمریکا | [خشکی لب](#)