SIARAN PERS

Nomor: 378/UN3.23/MB/HM.01.03/2023

Dosen Dermatologi UNAIR Bagikan Tips Tangkal Dampak Buruk Polusi pada Kulit

Surabaya, 21 Agustus 2023 - Menurunnya kualitas udara membuat para artis hingga netizen mengeluhkan adanya peningkatan polusi udara di beberapa kota di Indonesia. Selain berdampak buruk pada kesehatan saluran pernapasan, polusi udara rupanya juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan kulit, sebut saja penuaan dini, timbulnya jerawat, hingga kanker kulit.

Untuk dapat menangkal dampak tersebut, Ahli Dermatologi asal Universitas Airlangga (UNAIR) dr Irmadita Citrashanty SpKK(K) FINSDV FAADV membagikan beberapa tips yang dapat dilakukan.

Menjaga Higienitas Kulit

Beberapa waktu lalu, netizen pernah heboh dengan unggahan kapas hasil pembersihan wajah yang sangat hitam meskipun telah ditutupi oleh masker, kacamata dan helm. Hal ini membuktikan bahwa dengan semakin parahnya polusi udara, masyarakat juga sebaiknya lebih mawas untuk menjaga higienitas kulit.

Rutin saja tidak cukup, pembersihan wajah harus dilakukan secara seksama, utamanya bagi orang dengan tipe kulit yang mudah berjerawat (*acne prone*).

Menjaga Skin Barrier

Baik dalam rangka melindungi kulit dari polusi atau tidak, kita sudah selayaknya menjaga kesehatan sawar kulit (*skin barrier*). Rusaknya sawar kulit dapat menimbulkan berbagai permasalahan kulit mulai dari kemerahan, hingga jerawat. Kondisi ini tentunya dapat diperparah dengan paparan polusi udara.

“Perlu disesuaikan dengan kebutuhan. Misalnya orang dengan tipe kulit wajah sensitif dapat melindungi sawar kulit dengan menggunakan *emolien* atau pelembab,” sebut dosen Fakultas Kedokteran (FK) UNAIR.

Dampak dari polusi dapat diperparah dengan paparan sinar matahari. Untuk mencegah efek yang lebih buruk lagi, maka sangat disarankan untuk menggunakan tabir surya (*sunscreen*) yang sesuai dengan tipe kulit.

Selain itu, untuk melawan kadar *Reactive Oxygen Species* (ROS) yang tinggi dalam polusi udara, masyarakat dapat mengonsumsi *skincare* atau bahan pangan yang mengandung antioksidan.

“Contohnya saja skincare yang mengandung vitamin C, vitamin E, atau juga bisa dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung antioksidan yang tinggi. Bila menemukan gejala kulit yang bermasalah, bisa langsung dikonsultasikan ke dokter spesialis kulit dan kelamin agar dapat segera ditangani,” jelasnya. (\*)