

صابون ، بهتر از ژل



این روزها با شیوع سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی، انواع ژل‌های ضدعفونی‌کننده، صابون‌های آنتی‌باکتریال و دستمال‌های مرطوب به کمک شستن دست و صورت آمده‌اند و در کیف دستی هرکسی دیده می‌شوند. اما آیا این محصولات می‌توانند جای شستن دست و صورت را با آب و صابون معمولی بگیرند؟

این روزها با شیوع سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی، انواع ژل‌های ضدعفونی‌کننده، صابون‌های آنتی‌باکتریال و دستمال‌های مرطوب به کمک شستن دست و صورت آمده‌اند و در کیف دستی هرکسی دیده می‌شوند. اما آیا این محصولات می‌توانند جای شستن دست و صورت را با آب و صابون معمولی بگیرند؟
چه صابونی خوب است؟

پوست وسیع‌ترین عضو بدن است که تمامی سطح بدن را پوشانده است. روی این سطح وسیع موجوداتی تک‌سلولی به نام باکتری‌ها زندگی می‌کنند. برخی از این باکتری‌ها مفید و برخی مخاطره‌آمیز هستند. معمولاً بهترین روش برای از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌های مضر پوست، استفاده از آب روان و صابون معمولی است. البته کسانی که مجبورند بارها در روز دست‌های خود را شستشو دهند صابون گلیسرینه و صابون بچه پیشنهاد می‌شود. معمولاً صابون بهتر است مایع و حاوی مواد نرم‌کننده پوست باشد. صابون‌های قالبی در مکان‌های عمومی مانند: اداره‌ها، مدارس، رستوران‌ها و ... خود می‌توانند به انتشار آلودگی و حتی انتقال تخم انگل‌ها کمک کنند.

البته باید دانست قابلیت صابون‌های مایع برای آسیب‌رساندن به پوست زیاد است. بنابراین بهتر است از انواع استاندارد و ملایم‌تر آن استفاده شود. درباره دمای آب برای شستشو نیز باید گفت آب گرم توانایی زدودن آلودگی و چربی بیشتری دارد. بنابراین افرادی که پوست چرب دارند بهتر است ابتدا با آب گرم (ولرم) دست و صورت خود را بشویند و بعد جهت ایجاد نشاط و جمع شدن منافذ پوست از آب سرد استفاده کنند. نکته مهم‌تر آن‌که، اگر در جایی صابون یافت نشد، با آب خالی دست‌های خود را بشویید و یادتان باشد که شستشوی دست‌ها با آب روان نیز می‌تواند بسیاری از میکروب‌ها را از دست‌ها بزدايد.

ژل‌های آنتی‌باکتریال

برای شستشوی دست و صورت، بهتر است از صابون‌های آنتی‌باکتریال کمتر استفاده شود. چرا که امکان مقاوم شدن میکروب‌ها به مواد آنتی‌باکتریال وجود دارد. در مورد ژل‌های ضدعفونی‌کننده نیز هنگامی که به آب و صابون دسترسی ندارید می‌توانید برای ضدعفونی‌کردن پوست دستتان از این ژل‌ها استفاده کنید. این ژل‌ها برخی حاوی الکل و برخی بدون الکل هستند. مصرف گاه به گاه ژل‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل در نابودی میکروب‌ها می‌تواند بسیار موثر و مفید باشد. این ضدعفونی‌کننده‌ها اغلب از آب و صابون در کشتن باکتری‌ها و ویروس‌ها موثرترند. در مواردی که فرد با وسایل یا افراد آلوده در تماس بوده، مصرف آن منعی ندارد. توجه کنید که مصرف مکرر و طولانی‌مدت این مواد می‌تواند برای پوست دست آزاردهنده و مخاطره‌آمیز باشد. بنابراین فقط در موارد ضروری مصرف این ژل‌ها توصیه می‌شود.

دستمال‌های مرطوب

در مواقع ضروری دستمال‌های مرطوب بسیار خوب هستند. اما هرگز این دستمال‌ها را جایگزین شستشوی دست‌ها با آب و صابون نکنید. آب روان بسیاری از میکروب‌ها و آلودگی‌ها را از سطح پوست کنده و با خود می‌برد. اما دستمال‌های مرطوب این توانایی را ندارند. از سوی دیگر برخی از این دستمال‌ها حاوی مواد معطری هستند که این مواد می‌توانند برای افراد حساس خصوصاً کودکان ایجاد آلرژی کرده و مشکل‌ساز شوند.

توصیه‌ها

بهترین روش خشک‌کردن دست‌ها پس از شستشو، استفاده از حوله نخی تمیز و خشک یا دستمال کاغذی‌های استاندارد و لطیف است. خشک‌کردن دست‌ها با دستگاه خشک‌کن به دلیل استفاده از هوای داخل توالت امکان انتقال میکروب‌ها را افزایش می‌دهد. ژل‌ها و صابون‌های ضدعفونی‌کننده باید دارای نشان تجاری، برچسب وزارت بهداشت، نشان استاندارد و تاریخ مصرف باشند.

فاخره بهبهانی

جام‌جم