



5 اشتباهی که در هنگام استحمام انجام می‌دهید/ چرا نباید صورت را در حمام شست؟

به نقل از دیلی میل، از شستن صورت زیر دوش تا استفاده کردن از لیف ممکن است مشکلاتی را به همراه داشته باشد که می‌تواند سلامتی هر فردی را با مشکل مواجه کند.

به نقل از دیلی میل، از شستن صورت زیر دوش تا استفاده کردن از لیف ممکن است مشکلاتی را به همراه داشته باشد که می‌تواند سلامتی هر فردی را با مشکل مواجه کند.

5 اشتباه رایج که در حمام انجام می‌دهیم:

1. شستن صورت در حمام: شایع‌ترین اشتباهی که در هنگام حمام کردن مرتکب آن می‌شویم شستن صورت در حمام است که به مرور زمان صورت را دچار چین و چروک و پاره‌های شدید می‌کند. به گفته یک متخصص پوست، شستن صورت با آب داغ و فشار زیاد یکی از عمده اشتباهات افراد در حمام است. آب داغ باعث شکنندگی مویرگ‌ها و گونه شده و کم‌کم پوست به سمت ویرانی کشیده می‌شود علاوه بر آن روغن‌های طبیعی که در پوست وجود دارد خشک شده و چین و چروک زودتر از زمان مقرر پدید می‌آید. بهترین گزینه برای شستشوی پوست صورت آب ولرم است.

2. استفاده از لیف: اشتباه رایج دیگر در هنگام شست و شوی بدن استفاده از لیف است. کشیدن لیف به سطح پوست باعث انتشار سلول‌های مرده در سطح پوست می‌شود که حال زمینه مناسبی برای پیدایش و تکثیر باکتری‌ها فراهم می‌گردد که خطرات بهداشتی نگران‌کننده‌ای را به دنبال دارد.

3. استحمام با آب سخت: شستن بدن حین استحمام با آب سخت سبب می‌شود قشری از نمک‌های نامحلول روی پوست و موهای بدن رسوب کند که همین امر سبب مسدود شدن روزه‌ها و خارش و سوزش پوست می‌گردد. همچنین موها را رنگ پریده کرده و شانه کردن و برس کشیدن موها دشوار می‌شود. این رسوبات رشد باکتری‌ها را نیز تسهیل می‌کند.

برای کاهش سختی آب می‌توانید از فیلترهای تصفیه کننده آب خانگی استفاده کنید که دارای سختی‌گیر باشند. سختی‌گیرها با تبادل یون‌های کلسیم و منیزیم با یونهای سدیم و پتاسیم غلظت املاح سخت را کاهش می‌دهند.

4. ایستادن در کف آب و صابون: شاید فکر کنید اگر روی حجمی از کف آب و صابون بایستید پاهایتان تمیز می‌شود اما تاثیر آن تقریباً برعکس است. استفاده مشترک از دوش (یا حمام مشترک) می‌تواند به ایجاد قارچ منتهی شود. قارچ‌هایی که به طور نامحسوس در حمام رشد می‌کنند کرم‌ها را دوست دارند. بنابراین ایستادن در حجم آب و کف با توجه به اینکه قارچ‌ها در رطوبت رشد می‌کنند کار عاقلانه‌ای نیست.

بهتر است برای شستشوی پایتان از محلول روغنی درخت چای استفاده کنید. حتماً پس از خروج از حمام به دقت لای انگشتان پای‌تان را تمیز و خشک کنید.

5. استفاده از تیغ مرطوب: این را بدانید اگر تیغ و ژیلت مصرفی‌تان را در یک محیط مرطوب مانند حمام که بدون هوای مناسب و خشک است قرار داده‌اید در هر بار استفاده از آن پوست‌تان دچار آلودگی می‌شود. هنگامی که از تیغ‌های مرطوب استفاده می‌کنید پس از استحمام پوستتان دچار سوزش و خارش می‌شود. به گفته کارشناسان تیغ‌ها و ژیلت‌های مصرفی را باید هفته‌ای یک بار در محلول سرکه و آب قرار داد و با مسواک آن‌ها را تمیز کرد تا پوست دچار آلودگی نشود.