

دستگاه بخور خوب است یا بد؟

با شروع فصل پاییز و زمستان که هوا سرد و خشک می شود، بسیاری از افراد درصدد پیدا کردن راهی برای مرطوب نگه داشتن پوستشان هستند.



با شروع فصل پاییز و زمستان که هوا سرد و خشک می شود، بسیاری از افراد درصدد پیدا کردن راهی برای مرطوب نگه داشتن پوستشان هستند. یکی از کارهای مفیدی که می توان انجام داد، استفاده از بخار آب برای مرطوب کردن لایه شاخی پوست است.

بخور آب برای لایه شاخی پوست مفید است، البته به شرط اینکه پس از استفاده از بخور، پوست خود را با استفاده از یک کرم مرطوب کننده نرم کنید. تبلیغات بی پایه باعث شکل گیری باورهای غلطی در استفاده از بخور شده است.

بخور آب معمولی برای رفع خشکی پوست بسیار خوب است و شما را شاداب تر می کند، اما تصوراتی مبنی بر اینکه بخور بر منافذ باز پوست تاثیر می گذارد غلط است. بخوردادن تاثیری در بستن منافذ پوست ندارد.

اگر شما مشکل پوستی خاصی ندارید و لایه شاخی پوستتان سالم است و قادر است آب موجود در خود را حفظ کند با بهره گیری از بخار آب می توانید پوستتان را شاداب تر کنید و حتی اگر لایه شاخی پوست این فاکتور سلامت را نداشته باشد و مدام خشک و پوسته پوسته شود، در این حالت هم استفاده از بخور آب معمولی و کرم مرطوب کننده می تواند پوست را بهتر و شاداب تر نشان دهد.

این حالت در برخی از بیماری های ژنتیکی که به کاهش غدد چربی ساز و کاهش غدد تولید عرق منجر می شود، دیده می شود. این افراد به دلیل بیماری ذاتی ای که دارند، پوستشان خاصیتی پیدا می کند که تمایل به پوسته پوسته شدن دارد که این حالت ناراحت کننده است و بخور می تواند برایشان مفید باشد.

خانواده هایی که زمینه حساسیت و آلرژی دارند، یعنی در فصل های خاص سوزش و آبریزش از چشم یا خارش چشم، خارش پوست، کهیر یا دیگر علامت های آلرژیک مانند علایم آسم را دارند، می توانند با استفاده از بخار آب، هوای مطبوع تری را در فصل سرد سال داشته باشند. اگر شما هیچ زمینه آلرژیکی در خانواده به صورت ارثی ندارید، نیازی نیست هزینه خرید دستگاه بخور را به خودتان تحمیل کنید.

در قدیم که چراغ های غذاپزی یا گرمایشی بسیار وجود داشت، در فصل سرد خانم ها با قراردادن یک کتری یا ظرف آب، هوای خانه هایشان را از خشکی درمی آوردند و به آن لطافت می دادند، هم تنفس راحت تر بود و پوست مرطوب می ماند، اما امروزه دستگاه های بخور جای آن را گرفته است.

استفاده از بخور مانعی ندارد، اما به مصرف کنندگانی که تصور می کنند بخور معجزه می کند و می توانند مشکلات پوستی یا خصوصیت ژنتیکی شان مانند داشتن منافذ باز پوست را از بین ببرد، توصیه می کنم منتظر چنین معجزه ای نباشند.

چه دستگاهی بخریم؟

- قبل از خرید دستگاه بخور، باید بدانید که آن را به چه منظور می خواهید تهیه کنید. قیمت دستگاه های بخور با توجه به کارایی آنها متفاوت است، بنابراین قبل از خرید، از پزشک خود سوال کنید که چه نوع از آن برای شما مفید است، دستگاه بخور گرم یا سرد؟

- پیش از خرید، حتما دستگاه را امتحان کنید. بعضی از دستگاه های بخور صدای زیادی دارند و آزاردهنده اند.

- دستگاه بخور را حتما از داروخانه های معتبر بخرید و از استاندارد بودن آن مطمئن شوید.

- جنس دستگاه باید از مواد مناسب و مرغوب باشد، بنابراین از خرید دستگاه هایی که از پلاستیک های نامرغوب تهیه شده اند، خودداری کنید.

- برخی از رطوبت سازها اتوماتیک و کم مصرف ترند و قابلیت تنظیم میزان بخار و مواد افزودنی را دارند. حتما پیش از خرید، مشخصات دستگاه و چگونگی به کار انداختن آن را از فروشنده بپرسید.

نگهداری دستگاه بخور

- دستگاه بخور، یکبار مصرف نیست، بنابراین نگهداری آن اهمیت دارد.

- هرگز هر ماده ای را داخل مخزن آب دستگاه نریزید.

- برای اینکه دستگاه را پاک کنید، بهتر است آب داخل مخزن را هر روز خالی کنید و پس از خشک کردن، دوباره مقداری آب درون آن بریزید.

- هر سه روز یک بار دستگاه را از برق بکشید و املاح و جرم آب را پاک کنید.

- اگر دستگاه فیلتر دارد، هر چند وقت یک بار، فیلتر آن را عوض کنید.

- وقتی می خواهید دستگاه را برای مدتی کنار بگذارید، آب آن را خالی و دستگاه را تمیز کنید.

- دستگاه های مدل قدیمی را با مدلی جدیدتر جایگزین کنید

توصیه های لازم

- در مکانی که هوا خشک و رطوبت نسبی پایین است، مخصوصاً برای بیماران مبتلا به بیماری های ریوی، دستگاه های بخور می تواند در تامین رطوبت کمک کننده باشد، اما به طور کلی می توان گفت که این دستگاه ها آثار درمانی خاصی ندارند و فقط برای مدتی در بیمار احساس رضایت ایجاد می کنند.

- برخی تصور می کنند دستگاه بخور باید در تمام طول روز در اتاق روشن باشد. در حالی که نیم ساعت استفاده متناوب و با فاصله از آن کافی است.

- حتماً و لزوماً نیازی به خرید دستگاه های بخور برای ایجاد رطوبت در فصل های سرد و خشک سال نیست، می توان یک کتری یا یک حوله خیس را روی شوفاژ گذاشت که همان کار دستگاه بخور را انجام می دهد. البته هنگام استفاده از کتری باید نکات ایمنی را رعایت کرد.

- متأسفانه عده ای به اشتباه فکر می کنند این دستگاه ها اکسیژن هم تولید می کنند.

- نکته دیگر که باید به آن توجه کرد، حفظ نگهداری و تمیز نگه داشتن دستگاه بخور است. هر قدر رطوبت بیشتر و طولانی تر باشد، زمینه برای رشد باکتری ها و قارچ ها بیشتر فراهم خواهد شد.

*هشدارها

- اگر در خانه فرد سالمند یا کودک دارید، هرگز دستگاه بخور را در دسترس آنها قرار ندهید.

- اگر بیمار مبتلا به آسم و آلرژی، بیماری های تنفسی و قلبی دارید، حتما پیش از خرید دستگاه بخور، با یک پزشک متخصص مشورت کنید، زیرا میزان رطوبت هوا برای این افراد باید محاسبه شده و دقیق باشد.

- اگر شما یا فرزندتان به آسم یا آلرژی مبتلا هستید، قبل از استفاده از دستگاه بخور با پزشک مشورت کنید، زیرا افزایش رطوبت می تواند تنفس کودکان و بزرگسالان مبتلا به آسم را به خصوص در زمان بروز عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی، تسهیل کند، اما بخار آلوده یا مشکلات ناشی از افزایش رطوبت باعث بروز یا بدتر شدن علایم بیماری شان خواهد شد.

معمولا به مبتلایان بیماری های آسم، آلرژی و سینوزیت، استفاده از دستگاه های بخور سرد توصیه می شود.