

مراقب باشید حمام شما را طاس نکند

حمام بیشتر و طولانی‌تر، همیشه به معنای تمیزتر شدن نیست. پس برای این‌که پوست و مویتان تمیز شود...



حمام بیشتر و طولانی‌تر، همیشه به معنای تمیزتر شدن نیست. پس برای این‌که پوست و مویتان تمیز شود، ساعت‌ها زیر آب نمانید که این کار نه تنها تمیزی بیشتر به همراه ندارد که حتی می‌تواند شادابی و طراوت پوست و مو را هم از شما بگیرد. برای همین، هم متخصصان، به سته مه ته صه م، کنند د، ه با، استحمام از آب هله استفاده کنند ه زمان، باد، ز آب نمانند. خیلی‌ها با لیف‌های خشن و کیسه به جان پوستشان می‌افتند تا تمیزتر شوند؛ در حالی‌که این روش هم برای تمیز کردن پوست چندان مناسب نیست و از طرف متخصصان توصیه نمی‌شود.

دکتر زهره نیکبخت در این باره می‌گوید: تعداد دفعات استحمام در طول هفته و فاصله زمانی بین آنها باید طوری تنظیم شود که پوست بدن آسیبی نبیند؛ به طوری که توصیه می‌شود افرادی با پوست خشک هفته‌ای دو بار استحمام کنند و آنها که پوست‌شان خیلی خشک و آگزایی است، حتی بهتر است هر پنج روز یک بار به حمام بروند. افرادی که پوستشان چرب است، می‌توانند به صورت روزانه هم استحمام کنند.

بنابراین در حرف‌ها و نظرات دیگران به دنبال پیدا کردن فاصله زمانی مناسب میان هر استحمام نباشید، چون تنها کسی که می‌تواند زمان مناسب را تعیین کند، خود شما هستید و با توجه به وضع پوست و مویتان باید این برنامه را مشخص کنید. این متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با جام جم تاکید می‌کند: استحمام بیش از حد و طولانی مدت و بخصوص استفاده از مواد شوینده قوی و قلیایی می‌تواند به سلامت پوست صدمه بزند و به همین دلیل استفاده از آنها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

کیسه بکشیم یا لیف بزنیم؟

قدیمی‌ها اصلاً نمی‌توانستند حمام رفتن بدون کیسه کشیدن را تصور کنند و باور داشتند اگر کسی کیسه نکشد، تمیز نمی‌شود. این روزها اما طرفداران کیسه کمتر از قبل شده و حالا کمتر کسی است که در هر بار استحمام کیسه بکشد. دکتر نیکبخت هم کیسه کشیدن در هر مرتبه استحمام را توصیه نمی‌کند و در این باره توضیح می‌دهد: سال‌ها و حتی قرن‌هاست که کیسه کشیدن به شکل‌های مختلف وجود داشته و مورد استفاده قرار می‌گرفته، اما امروزه این کار برای پوست‌های خشک به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

وی می‌افزاید: برای پوست‌های چرب اما می‌توان از این روش کمک گرفت و کیسه کشیدن در واقع همان کار لایه برداری پوست را انجام می‌دهد. در روش‌های درمانی لایه برداری از کرم‌های مختلفی استفاده می‌شود که ذرات و دانه‌های درشت و خشنی دارد تا سلول‌های مرده و لایه سطحی پوست به کمک آنها براحتی برداشته شود.

به گفته این پزشک متخصص، کسانی که پوست خشکی دارند یا اصلاً نباید لیف بزنند یا از لیف‌های نرم استفاده کنند که به پوست‌شان آسیبی وارد نشود. افرادی که پوست‌شان چرب است، اما می‌توانند از لیف‌های زبر و خشن‌تر هم استفاده کنند تا به کمک آنها منافذ پوست پاک شود و چربی‌ها از بین بروند.

از تمیزی وان مطمئن شوید

دوش گرفتن بهتر است یا خوابیدن داخل وان حمام؟ اگر این سوال برای شما هم پیش آمده بد نیست نظر متخصصان را بدانید که می‌گویند تفاوت چندان میان این دو روش وجود ندارد، اما وان حمام در صورتی که تمیز نشده باشد، می‌تواند بیماری‌ها را از فردی به فرد دیگر انتقال دهد. به گفته دکتر نیکبخت، کسانی که از وان استفاده می‌کنند حتماً باید قبل از استفاده، وان را به دقت بشویند و تمیز کنند و پس از هر بار استحمام هم آن را شست و شو دهند.

وی خاطرنشان می‌کند: در صورتی که این کار نادیده گرفته شود، استحمام در وان، بخصوص در مکان‌های عمومی که افراد مختلف از وان استفاده می‌کنند می‌تواند موجب انتقال بیماری‌های مختلف عفونی، قارچی و باکتریایی شود.

موها را چطور باید شست؟

یک بار، دو بار یا سه بار؟ شما چند مرتبه موهای تان را شامپو می‌زنید؟ خیلی‌ها فکر می‌کنند هرچه بیشتر موهای شان را با شامپو بشویند، بهتر است و تمیزتر و براق‌تر می‌شود، اما دکتر نیکبخت می‌گوید: یک یا دو بار شامپو زدن کافی است و در صورتی که موهای شخص خیلی چرب باشد، با همان دو مرتبه شامپو زدن تمیز خواهد شد. در حقیقت با توجه به کاهش فاصله زمانی بین هر بار استحمام در این دوره، دیگر نیازی به شست و شوی بیش از حد موهای سر نخواهد بود.

کسانی که پوستشان خشک است هم باید متناسب با نوع پوست و خشکی آن تعداد دفعات شامپو زدن را کاهش دهند. این پزشک متخصص ادامه می‌دهد: استفاده از شامپوی مناسب با نوع موها نکته‌ای است که حتماً باید در نظر داشته باشید؛ به این معنی که برای موهای چرب، خشک و معمولی باید از شامپوهای مخصوص همان مو استفاده کنید.

چلانندن موها ممنوع!

پس از استحمام هم باید مراقب سلامت موها باشید و برای خشک کردنشان از روش های درست کمک بگیرید تا صدمه ای به موها وارد نشود. خیلی ها بلافاصله پس از حمام، موهایشان را به کمک سشوار خشک می کنند یا موها را می چلانند و با فشردن آن می خواهند آب اضافی را بگیرند. در حالی که هیچ یک از این روش ها مناسب نیست و می تواند سلامت موها را از بین ببرد.

دکتر نیکبخت در این باره یادآور می شود: بهترین روش برای خشک کردن موها استفاده از حوله است؛ به طوری که ابتدا باید حوله ای دور موها بپیچید تا آب اضافه آن گرفته شده و موها کمی خشک شود.

زمانی که موهایتان نمناک بود و آب زیادی آن گرفته شد، اگر عجله داشته باشید و بخواهید موها را سریع خشک کنید می توانید پس از گذشت مدتی، از سشوار کمک بگیرید. البته سشوار هم باید با درجه ملایم و حرارت متوسط و پس از گذشت فاصله زمانی مناسب موها را خشک کند.

وی می افزاید: کسانی که عادت دارند موهایشان را با فشار خشک کنند و آب اضافه آن را بگیرند هم باید بدانند این روش باعث شکسته شدن موها می شود.

آن طور که این متخصص پوست می گوید: پس از هر بار استحمام، پوست بدن هم باید با ملایمت خشک شود تا صدمه ای به آن نرسد. بنابراین خوب است به کمک یک حوله، بدن را طوری خشک کنید که فقط آب اضافی آن گرفته شود و اجازه دهید مقداری از رطوبت روی پوست باقی بماند، تا زمانی که از کرم ها یا لوسیون های مرطوب کننده استفاده می کنید، رطوبت را در لایه سطحی پوست حفظ کند.

گوشه ای از حمام محل قرار دادن حوله ها و لیف هاست که آنها را کنار هم آویزان می کنند تا کار استحمام هم راحت تر شود و هرچه می خواهند در دسترس شان باشد. در حالی که به گفته دکتر نیکبخت، این روش صحیح نیست و توصیه می شود حوله ها و لیف ها پس از هر بار استحمام از حمام خارج شود.

وی در این باره می گوید: حمام، محیطی مرطوب است که معمولا هر روز هم مورد استفاده قرار می گیرد و به همین دلیل کمتر احتمال دارد کاملا خشک شود. بنابراین اگر لیف و حوله را در این مکان قرار دهید و بگذارید مدت زیادی آنجا باقی بماند، حتی ممکن است تا نوبت حمام بعدی هم خشک نشود. بنابراین توصیه می شود حتما لیف را پس از استفاده بشویید، آب بکشید، بیرون بیاورید و در صورتی که امکان دارد، آن را مقابل نور خورشید بگذارید تا خشک شود.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت