

ضرورت استفاده از ضد آفتاب در چیست؟

توضیه و دانستنیها: استفاده از ضد آفتاب برای پیشگیری از اثرات نامطلوب اشعه ماوراء بنفش (UV) بر روی پوست، ضرورت دارد.

اشعه ماوراء بنفش از اشعه های قوی و دارای نفوذ خورشید است که به پوست آسیب می زند و موجب چروکهای عمیق، لک و آسیب های جدی تر مانند ضایعات غیر سرطانی و تومورهای سرطانی در پوست می شود. اشعه ماوراء بنفش یا UV دارای طیف طول موجی از ۱۰۰ تا ۴۰۰ نانومتر است که بسته به کوتاهتر شدن طول موج، نفوذپذیری آن هم بیشتر می شود. براساس این طیف طول موج، اشعه UV را به سه دسته UV-A، UV-B و UV-C تقسیم می کنند. UV-C که دارای بیشترین قابلیت نفوذ با کوتاهترین طول موج است، عموماً از لایه ازون جو زمین عبور نمیکند و گرنه قابلیت آسیب زایی و سرطانزایی بیشتری دارد. UV-B هم عامل اصلی آفتاب سوختگی است و UV-A عامل برونزه کننده پوست می باشد. هر سه نوع UV قابلیت تغییر در ماده وراثتی یا همان DNA را دارند و می توانند هم عامل سرطان باشند و هم علت پیری و چروکیدگی پوست.

در کل آسیب های نور خورشید به پوست را می توان به شرح ذیل دسته بندی نمود:

- آفتاب سوختگی (جزو اثرات فوری آفتاب بر پوست محسوب می شود و ظرف چند دقیقه می تواند اولین علائم آن بروز کند)
- التهاب و پوسته پوسته شدن (این عارضه اثر تاخیری آفتاب بر پوست است که به نوعی ادامه همان آفتاب سوختگی است. التهاب پس از ۳ الی ۴ ساعت آغاز می گردد و بعد از گذشت ۲ تا ۳ روز پوست حالت پوسته پوسته پیدا می کند و لایه فوقانی آن ضخیم میشود)
- چین و چروک (ایجاد کک و مک، لک های پوستی و علائم زودرس پیری همراه با چین و چروک و افزایش خطر سرطان پوست، از اثرات دراز مدت آفتاب بر پوست هستند و در افرادی که پوستشان به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار دارد، ایجاد میشوند)
- آسیب به پوست
- سرطان پوست

با توجه به اثرات منفی ذکر شده راههایی برای حفاظت در برابر آفتاب همچون محصولات ضد آفتاب و لباسهای محافظ، کلاه، عینک و... وجود دارد. در این میان محصولات ضد آفتاب برای محافظت پوست مناطق باز بدن در برابر نور آفتاب طراحی شده اند و ضرورت دارند.

برای آب و هوای مناطق مختلف ایران، ضد آفتاب با چه درجه حفاظت کنندگی در برابر آفتاب مناسب تر است؟

توصیه و دانستنیها: در حد ۳۰ برای ایجاد اثرات محافظتی لازم در پوست توصیه می شود.

(فاکتور محافظت در برابر آفتاب یا Sun Protection Factor) در واقع بیانگر قدرت محصول است و نشانگر میزان اثربخشی یک ضد آفتاب در محافظت از پوست در برابر اشعه های ماوراء بنفش خورشید می باشد. به عبارتی عدد مدت زمانی که پوست طول می کشد تا دچار آفتاب سوختگی گردد را مشخص می کند. این مدت زمان برای افراد مختلف متفاوت است. مثلاً اگر فردی پس از گذشت ۱۰ دقیقه زیر نور خورشید دچار آفتاب سوختگی شود، و از ضد آفتاب با درجه ۲۰ SPF استفاده کند، این زمان به ۲۰۰ دقیقه افزایش می یابد و به این معنی که است ضد آفتاب ۲۰ برابر بیشتر در مقابل اشعه محافظت می شود.

با توجه به بررسی مخصصان و توصیه های آنان، عموماً برای آب و هوای ایران و برای یک پوست طبیعی بدون عارضه و بیماری و با میزان تابش معمول آفتاب SPF ۳۰، توصیه می شود و بالاتر از آن برای افراد دارای بیماریهای پوستی خاص و ضایعات حساس به آفتاب با تشخیص متخصص پوست یا برای زمانهای طولانی تر و شرایط شغلی یا فعالیتی خاص مورد استفاده قرار میگیرد. مصرف یک SPF بیش از 30 ضرورتاً بهتر نیست، به گونه ای که افزایش غلظت کرم ضد آفتاب سبب تحریک پوست می شود در حالیکه محافظت اضافه کمتری را اعمال میکند.

لازم به ذکر است که در محصولات ضد آفتاب، عدد عموماً نشانگر میزان محافظت در برابر اشعه UV-B است و طبق بررسی های اخیر نشان داده شده است که تنها برخی از محصولات قادرند که در برابر UV-A نیز خاصیت محافظت کنندگی داشته باشند. یک محصول دارای SPF=۱۰ باعث مهار UV-B به میزان ۹۰٪ و SPF=۱۵ مهار تا ۹۳٪ و SPF=۳۰ مهار تا ۹۷٪ را باعث می شود.

هم اکنون در نسل جدید محصولات ضد آفتاب علاوه بر محافظت در برابر انواع طیف ماوراء بنفش، بدنال ایجاد محافظت ایمنولوژیک نیز هستند که میزان این محافظت نیز با IPF (فاکتور محافظت ایمنولوژیک یا Immunologic Protection Factor) بیان میشود. ضرورت این مساله برای افزایش ایمنی پوست و محافظت بیشتر در برابر بروز بیماریهایی چون سرطان است، چرا که اعتقاد براینست که در نواحی در معرض آفتاب، فعالیت سیستم ایمنی سلولی نیز کاهش می یابد.

برای پوست های مختلف (چرب، خشک و معمولی) چه نوع ضد آفتابی مناسب تر است؟

توصیه و دانستنیها، بهتر است ضد آفتاب متناسب با نوع پوست خود را تهیه و استفاده کنید.

بهترین ضد آفتاب برای نوع پوست شما آن است که بتواند ایمنی کافی را بوجود بیاورد. توجه کنید که مشورت با پزشک در انتخاب کرم ضد آفتاب مناسب توصیه می شود، بخصوص اگر از داروهایی که حساسیت به نور را افزایش می دهند. استفاده می کنید با پوست حساسی دارید، مشورت با پزشک ضروری است.

یکی از نکات مورد توجه در استفاده از ضد آفتاب ها، وجود محصولات با پایه مواد مختلف است، مثلا ضد آفتاب دارای پایه چربی را برای پوستهای چرب توصیه نمیکنند. لذا محصولات ضد آفتاب مختلفی متناسب با نوع پوست، عرضه میشود که رعایت آن در دراز مدت، استفاده از این محصولات را برای مصرف کننده مطلوب تر می نماید، برای پوست خشک از لوسیون یا کرم بهتر است استفاده گردد. اگر پوستتان چرب است و یا مستعد آکنه می باشد، از کرم های دارای پایه آب یا الکل (به صورت ژل) استفاده کنید. ضد آفتاب دارای پایه الکل را نباید به هیچ وجه برای پوستهای ملتهب یا دارای آگزما بکار برد.

نکته دیگر استفاده از ضد آفتابها، حفظ رطوبت پوست است لذا توصیه می شود که این محصولات همراه با مرطوب کننده ها استفاده شوند (مدتی قبل از ضد آفتاب، مرطوب کننده استفاده شود) و یا از محصولات ضد آفتابی که خود دارای مرطوب کننده هستند بهره گرفته شود.

آیا ژلهای بی رنگ ضد آفتاب نیز قدرت محافظت در برابر آفتاب را دارند؟

توصیه و دانستنیها: مواد ضد آفتاب یا از دسته ضد آفتاب های فیزیکی هستند و یا شیمیایی ، لذا انواع مختلف آن در بازار موجود است و انواع استاندارد و تایید شده آنها ، دارای اثر حفاظتی قابل قبول می باشند.

انواع مختلفی از محصولات ضد آفتاب وجود دارد و در کل آنها را به دو دسته کلی تقسیم می کنند، ضد آفتاب های فیزیکی (غیر شیمیایی) و ضد آفتاب های شیمیایی.

ضد آفتاب های فیزیک آنهایی هستند که دارای موادی چون اکسید روی، اکسید تیتانیوم ، اکسید آهن ، تالک ، کائولین و کالامین هستند که نور خورشید را در طیف های ماوراء بنفش و مادون قرمز و نور مرئی پراکنده و مادون قرمز و نور مرئی پراکنده یا منعکس می کنند و یا جذب می کنند. ضد آفتابهای شیمیایی دارای موادی هستند که بر اساس خواص شیمیایی خود بر تغییر طول موج بخشهای مضر نور و تبدیل آن به بخش غیر مضر عمل می کنند و شامل موادی می باشند که بر علیه انواع امواج ماورای بنفش عمل می نمایند.

در حال حاضر ، از انواع کرمهای محافظ UV-A دارای یک محافظ نور خورشید غیر شیمیایی مانند اکسید روی یا دی اکسید تیتانیوم و یا کرم ضد آفتاب آووبنزن Avobenzone می باشد.

با توجه به نکات اشاره شده فوق باید گفت که محصول ضد آفتاب با هر رنگ و حالت اعم از ژل ، کرم ، لوسیون و یا اسپری بسته به درجه محافظت کنندگی و نیز نوع طول موج آنست که اهمیت می یابد (UV-A و UV-B و یا هر دو – که قانونا باید روی محصول ذکر گردد).

آیا کرمهای ضد آفتاب مقاوم در برابر تعریق و آب (ضد آب) کارایی و اثر بخشی لازم را دارند؟

توصیه و دانستنیها: کرمهای ضد آفتاب مقاوم به آب در عرض ۴۰ دقیقه و موارد ضد آب در عرض ۸۰ دقیقه با آب و یا تعریق و هنگام شنا و... پاک می شوند و باید تجدید شوند.

محصولات ضد آفتاب دارای خاصیت ضد آب یا مقاوم در برابر آب وجود دارند که کارایی مناسبی را دارا بوده و بالاخص توصیه می شود که در انتخاب نیز از محصولات دارای این خواص ، استفاده گردد تا در صورت تعریق یا مواجهه با آب بطور موقت ، اثر حفاظتی ضد آفتاب از دست نرود.

لازم به توضیح است که کرمهای ضد آفتاب مقاوم به آب در عرض ۴۰ دقیقه و موارد ضد آب در عرض ۸۰ دقیقه تماس با آب بصورت تعریق و هنگام شنا و.... پاک می شوند و باید تجدید شوند.

زمان ماندگاری اثر ضد آفتاب ها چقدر است و در صورت تداوم حضور در زیر آفتاب ، هر چند وقت یکبار باید آنرا تمدید نمود؟

توصیه و دانستنیها: در صورت تداوم حضور در زیر آفتاب ، هر دو و یا حداکثر سه ساعت یکبار باید ضد آفتاب را تمدید نمود.

زمان ماندگاری اثر محصولات ضد آفتاب م وجود در حال حاضر در حد ۲ و نهایتا ۳ ساعت است و توصیه می شود که حتما پس از این مدت ، مجددا به نواحی در معرض نور آفتاب یا در معرض UV ضد آفتاب زده شود.

اخیرا برخی محصولات نیز در بازار عرضه شده اند که ادعا می شود تا ۶ ساعت نیز اثر حفاظتی خود را حفظ می کنند اما هنوز این مساله رسما مورد تایید قرار نگرفته است. در نسل جدید ضد آفتابها ، ارتقای مدت زمان ماندگاری اثر حفاظتی محصولات نیز مورد توجه است.

آیا بر روی ضایعات پوستی (جوش، لک ، اگزما و...) می توان ضد آفتاب استفاده کرد؟

توصیه و دانستنیها: استفاده از هر کرم و ماده ای که بر روی ضایعات پوستی باید با مشورت پزشک مربوطه صورت گیرد.

استفاده از هر کرم و ماده ای بر روی ضایعات پوستی باید با مشورت پزشک مربوطه صورت گیرد. البته با توجه به حساس بودن پوست در نواحی دارای جوش و اگزما ، ضد افتابهای مخصوص آنها و با SPF بالای ۳۰ توصیه می شود . اگر پوستتان چرب است و یا مستعد آکنه می باشد، از کرم های دارای پایه آب یا الکل استفاده کنید. ضد آفتاب دارای پایه الکل را نباید به هیچ وجه برای پوستهای ملتهب یا دارای اگزما بکار برد.

نکات اصلی که در هنگام خرید ضد آفتاب باید مد نظر داشت ، چیست؟

توصیه و دانستنیها: بهتر است محصولات آرایشی – بهداشتی خود را با توصیه پزشک و توجه به علائم استاندارد و تائیدیه های لازم محصولات مربوطه ، از نمایندگی های مجاز تهیه نمائید.

در هنگام خرید علاوه برنوع محصول ، توجه به درجه SPF آن، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. نوع ضد آفتاب(کرم ، ژل، لوسیون یا اسپری) بسته به نوع مصرف و میزان سطح مورد استفاده و همچنین ترجیحات فرد مبنی برسرعت جذب و یا ناپیدا بودن آن در هنگام مصرف، تعیین می شود.علاوه بردرجه SPF از لحاظ طیف پوشش ، باید دقت کرد که کرم با طیف وسیع پوشش دهنده UV-A و UV-B (هر دو باهم) را خریداری نمود.

برای کودکان بهتر است از محصولات مخصوص کودکان که ملایم تر است استفاده شود. نوع ضد آفتاب نیز برای کودکان باید به گونه ای انتخاب شود که استفاده از آن راحت بوده و به چشم یا دهان آنها وارد نشود.

در انتخاب کرم از محصولاتی که بر روی آنها عباراتی چون " بدون مواد تحریک کننده " ، " بدون عطر و مواد خوش بو کننده " و " ضد حساسیت " نوشته شده است ، استفاده کنید . بهتر است از ضد آفتابها حاوی آنتی اکسیدان بیشتر استفاده شود. اگر پوستتان به ماده PABA (پارا آمینوبنزوئیک اسید) حساس است ، از فرآورده های فاقد آن استفاده کنید.

محصولات آرایشی – بهداشتی با مارکهای معتبر بیشتر اوقات با محصولات تقلبی انها در بازار همراهند. لذا باید دقت داشت که این محصولات را حذالامکان از نمایندگی های مجاز آنها خریداری نمود و صرف زمان برای این امر ارزش سلامتی را به همراه دارد.

اگر پوستتان چرب است و یا مستعد آکنه می باشد، از کرمهای دارای پایه آب یا الکل (به صورت ژل) استفاده کنید. ضد آفتاب دارای پایه الکل را نباید به هیچ عنوان برای پوستهای ملتهب یا دارای اگزما بکار برد. اگر (در فضای سر باز) شنا می کنید یا تعریق تان زیاد است، از فرآورده های ضد آب استفاده کنید.

به تاریخ انقضای محصول توجه نمائید.

چگونه می توان از کیفیت ضد آفتاب اطمینان حاصل نمود؟

توصیه و دانستیها : علایم استاندارد (داخلی یا وارداتی) ، تأییدیه و برجسب وزارت بهداشت و نیز رضایت دیگر مصرف کنندگان و در نهایت ارزیابی فردی مشتمل بر عدم تحریک پوستی و قابلیت محافظت کنندگی بدون ایجاد آفتاب سوختگی و برنزه شدن پوست ، نشانه مناسب بودن محصول است.

علامت استاندارد و تأییدیه وزارت بهداشت برای محصولات آرایشی- بهداشتی تولید داخل و همچنین وجد تأییدیه استاندارد اروپا (CE) یا آمریکا و بالاخص تأییدیه مستند سازمان دارو و غذای آمریکا (FDA) بعلاوه تأییدیه وزارت بهداشت ایران بر روی محصولات وارداتی ، بدلیل انجام ارزیابیهای کمی و کیفی بر روی محصولات ، دارای اهمیت ویژه می باشند. محصولات آرایشی – بهداشتی با مارکهای معتبر بیشتر اوقات با محصولات تقلبی آنها در بازار همراهند ، لذا باید دقت داشت که این محصولات را حد الامکان از نمایندگی های مجاز آنها خریداری نمود و صرف زمان برای این امر ارزش سلامتی را به همراه دارد.

محصولات توصیه شده معتبر توسط پزشکان پوست ، بدلیل ارزیابی دقیق تر و تخصصی تر و نیز استفاده توسط مراجعین آنها و دریافت پسخوراند وسیع تر از آنان (ضمن در نظر داشتن تفاوت نوع و بافت پوست و میزان حساسیت متفاوت آنها)، معمولا محصولاتی مطمئن تر می باشند و دارای نوعی تأییدیه عملی و تجربی برای محصول مورد نظر باشد.

در نهایت نیز در صورت استفاده از محصول ، به نکاتی همچون عدم تحریک پوست و عدم ایجاد جوش های پوستی و تغییر رنگ در پوست ، احساس راحتی پوست در هنگام استفاده و نیز عدم بروز علایم سوزش یا آفتاب سوختگی و برنزه شدن پوست در شرایط مواجهه با آفتاب در ضمن رعایت اصول استفاده صحیح از ضد آفتاب ، باید توجه شود. عدم ایجاد علایم فوق و دریافت نتیجه مطلوب ، بهترین تأییدیه کیفی برای یک محصول است.

نحوه اصول استفاده از ضد آفتاب ها چگونه است؟

توصیه و دانستنیها : استفاده از ضد آفتاب در ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از مواجهه با نور آفتاب ضرورت دارد.

استفاده از ضد آفتاب در ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از مواجهه ، ضرورت دارد.

قبل از مصرف کرم ضد آفتاب بهتر است از مرطوب کننده استفاده شود یا از کرمهای ضد آفتاب محتوی مرطوب کننده استفاده نمایید. ضد آفتاب باید به تمامی نقاط باز بدن مالیده شود. بالاخص صورت ، گوشها ، گردن و قسمت فوقانی سینه ، پشت دستها و قسمتهای بدون موی سر در مردان . برای لبها نیز ضد آفتاب مخصوص مورد استفاده قرار می گیرد.

مالیدن ضد آفتاب یا هر نوع کرم دیگر بر روی پوست باید به آرامی و یا ماساژی نرم صورت پذیرد. درمورد ضد آفتاب باید پس از مالیدن اولیه کرم بر روی پوست مدتی به آن زمان داده تا خود به خود پوست برود لذا نباید مالش را ادامه داد. باید مراقب بود تا ضد آفتاب در چشم یا اطراف چشم مالیده نشود، برای محافظت پوست دور چشم از عینک باید بهره گرفت.

میزان کرم ضد آفتاب بر روی پوست ، باید به صورت یک لایه بر روی پوست قرار گیرد. مثلاً برای پوشاندن کل سطح بدن در یک فرد بالغ حدود ۳۰ گرم (۲ قاشق کامل غذا خوری) از ضد آفتاب لازم است . برای صورت از میزان یک بند انگشت از کرم باید استفاده کرد. در ساعاتی که نور خورشید شدید است ، یعنی حدود ساعتهای ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر (بسته به فصل و طول روز) ، در محیط آزاد و در برابر نور خورشید قرار نگیرید و کارهایتان را برای ساعات دیگری برنامه ریزی کنید . در هوای ابری نیز باید از ضد آفتاب استفاده نمود چرا که ۶۰ تا ۸۰ درصد از اشعه های آفتاب از ابرها عبور کرده و به پوست می رسند.

هر نوع ضد آفتاب با هر عیاری بیشتر از ۳ ساعت روی پوست موثر نیست لذا باید پس از این مدت تکرار شود.

شیر خواران زیر ۶ ماه را نباید در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داد و استفاده از ضد آفتاب برای آنها توصیه نمی شود چون احتمال بروز عوارض جانبی در آنها بیشتر از سایر سنین وجود دارد. برای بالای سن ۶ ماه نیز کمترین مواجهه با نور آفتاب بهتر است رعایت گردد.

برای کودکان از SPF حداقل ۱۵ باید استفاده نمود، نوع لوسیون برای این گروه سنی بهتر است و از ضد آفتابهای الکلی برای آنان خودداری نمود چون موجب بروز حساسیت میشود.

در مورد اینکه آیا زنان باردار و یا شیرده می توانند از ضد آفتاب استفاده کنند هنوز جای بحث وجود دارد و تا کنون هیچ گزارشی مبنی بر تاثیر سوء ضد آفتاب بر سلامت جنین (نه در انسان و نه در حیوان) یا مبنی بر ایجاد مشکلی در شیرخواران اراده نشده است. برای جبران ویتامین D در افراد بالاخص در افراد مسن، بهتر است در برنامه غذایی آنها از مواد تامین کننده ویتامین D مانند شیر غنی شده و ماهی بهره برد.

آیا بهره گیری از اثر ضد آفتابها برای محافظت قسمتهای مختلف پوست کافیت یا باید از وسایل و پوششها نیز

(مانند لباس ، کلاه ،دستکش و عینک و...) هم استفاده نمود؟

توصیه و دانستنیها: استفاده از پوشش مناسب در برابر آفتاب موثرتر از هر شیوه دیگری است ، و اساسا ضد آفتابها بیشتر برای صورت و نقاط باز بدن که نمی توان آنها را پوشاند ، طراحی شده اند.

در درجه اول باید توجه داشت که در ساعاتی که نور خورشید شدید است ، یعنی حدود ساعتهای ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر (بسته به فصل و طول روز) ، در محیط آزاد و در برابر نور خورشید قرار نگیرید و کارهایتان را برای ساعات دیگری برنامه ریزی کنید.

راهکار موثر مقابله با اثرات زیان بار نور آفتاب ، استفاده از پوشش مناسب به صورت لباس مناسب (پیراهن های با آستین بلند و شلوارهای پاچه بلند)، کلاه های لبه دار بزرگ (بطوریکه بتواند گوش و بینی و چشمها و گردن را پوشش دهد)، دستکش و عینک است ، چرا که پوشش مناسب می تواند بطور کامل از عبور اشعه ماوراء بنفش جلوگیری بعمل می آورد.

پارچه هایی که بافت فشرده تری دارند مانند کتان در مقایسه با پارچه هایی با بافت های شل و نفوذ پذیر ، مناسب ترند. برخی کارخانجات تولید لباس، برای لباسهایشان نیز UPF (فاکتور محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش) تعیین می کنند که بیانگر میزان جذب اشعه UV توسط لباس است. لذا لباسی با درجه UPF برابر ۳۰ ، یعنی یک سی ام اشعه ماوراء بنفش از لباس عبور کرده و به پوست می رسد.

مواد شوینده چه آسیبی می توانند به پوست (دست) برسانند؟

توصیه و دانستیها: مواد شیمیایی و شوینده ها عامل اصلی حساسیتهای پوستی ، اگزما ، شکنندگی و چین و چروک های پوستی می باشند.

شوینده ها که عموماً از نوع دیتر جنت ها می باشند و یا حاوی ترکیبات قوی پاک کننده کلر و... می باشند. دارای خاصیت تحریک کنندگی پوست و مخاط و همچنین سیستم تنفسی بوده و در طولانی مدت ایجاد حالت شکنندگی و بروز چین و چروکهای پوستی می نمایند. در پوستهای حساس تر، این مواد ایجاد اگزمای پوستی در محل تماس نموده و با علایمی چون التهاب و قرمزی ، خارش و پوسته پوسته شدن همراه است.

چه مواد شوینده ای به پوست آسیب رسانند؟

توصیه و دانستیها: تمامی مواد شوینده غیر صابونی به درجات مختلف ، دارای خاصیت تحریک کنندگی و آسیب به پوست می باشند.

بجز صابون و شوینده های صابونی که عموماً سازگار با پوستند ، دیگر انواع شوینده ها که تحت عنوان دترجنت ها نیز شناخته می شوند ، دارای خاصیت تحریک کنندگی و آسیب رسانی به پوست چه به صورت حاد (در کوتاه مدت) و چه به صورت مزمن (در بلند مدت) می باشند.

دلایل ایجاد خشکی در لب ها چیست؟

توصیه و دانستنیها: اشعه خورشید، باد و سرما ، رطوبت کم ، تنفس دهانی ، تب و بیماری ، برخی غذاها و لوازم آرایشی ، باعث خشکی لبها می شود.

خشکی و پوسته ریزی لب ها (کیلیت یا التهاب لب) انواع مختلفی دارد که ممکن است در اثر التهاب خود لب ها یا التهاب پوست نواحی مجاور و یا حتی مخاط آن ایجاد شود. اشعه خورشید، باد و سرما و رطوبت کم ، باعث خشکی لبها می شود. افرادی که از راه دهان تنفس می کنند و یا برخی غذاها و لوازم آرایش ، از دیگر عوامل پدید آورنده خشکی لبهاست . در این حالت پوست لب حالت ارتجاعی و طراوت خود را در سطح از دست داده و دچار ترک و پوسته ریزی می شود که در اثر لیس زدن و یا کندن پوسته های آن و دستکاری ، بدتر می گردد. بیماری های تب دار داخلی آن را را مستعد خشکی و ترک خوردگی میکنند. بنابراین وقتی رطوبت در لب ها کاهش یابد، خشکی و در ادامه ترک و شکاف همراه با درد و خونریزی در آن آشکار می شود.

گاهی به علت مصرف مواد آرایشی غیر استاندارد مانند رژ لب ، واکنش های حساسیتی به وجود می آید که می تواند باعث بروز اگزماهای تماسی و التهاب لب ها شود. کیلیت (التهاب لب) ناشی از رژ، معمولاً به لب ها محدود می شود، ولی گاهی فراتر رفته و پوست ناحیه مجاور را نیز درگیر می کند . همچنان که التهاب ناشی از غذاها ، پوست ناحیه اطراف لب را نیز مبتلا میکند. رژهایی که حاوی برق لب هستند بیشتر لب ها را خشک میکنند.

حتی در مواردی خمیر دندان و دهان شویه ها نیز ممکن است عامل التهاب لب ها باشند. برخی ترکیبات دندانپزشکی و بعضی از مواد غذایی نیز در افراد حساس ، موجب التهاب لب ها می شوند.

دلایل عمده و عمومی خشکی لبها را می توان به صورت ذیل دسته بندی نمود:

علل مهم خشکی لب

یکی از دلایل مهم خشکی لب ، نور خورشید و شرایط آب و هوایی سرد، یا گرم بخصوص در مناطق خشک که با وزش بادهای خشک و غبار آلود همراه است، می باشد به همین دلیل کشاورزان و دامداران بیش از همه در معرض خشکی و حتی تومورهای بدخیم لب هستند.

خیس کردن لب با زنبان که برخلاف انتظار ، آنزیم های دهان موجب تبخیر چربی لب و خشکی بیشتر آن می شوند.

از دست دادن آب بدن به علت تب طولانی ، گرما زدگی ، اسهال یا سایر بیماری های حاد که بهترین درمان ، مصرف مایعات و آبمیوه فراوان است.

کمبود بعضی از ویتامین ها و املاح مانند ویتامین های آ، ب، ث و املاحی مانند آهن . لذا تغذیه سالم و سرشار از ویتامین ها مانع از خشکی لب خواهد بود.

حساسیت به بعضی مواد بهداشتی مانند خمیر دندان و مسواک یا صابون ها و شوینده های غیر استاندارد و مهم تر از همه محصولات آرایشی مانند رژ و خط لب و در مواردی اعمال زیبایی در لب مانند پروتز گذاری ، تزریق ژل و تاتو لب ها.

مصرف بعضی داروها مانند ترتینوئین ، ویتامین آ به مقادیر زیاد، (آکوتان) یا ویتامین های محلول در چربی ، داروهای شیمی درمانی ، دپنی سیلامین ، ایزونیازد و فنوتیازین.

بعضی از غذاهای ترش حاوی مواد اسیدی مانند سرکه و همچنین تنقلات ، آجیل ، آدامس و خوردنی هایی که حاوی اسانس و مواد افزودنی باشد.

سرماخوردگی و انسداد مسیر تنفسی بینی و در نتیجه نفس کشیدن از دهان. به همین دلیل ورزشکاران به هنگام تنفس شدید با دهان باز، بیشتر دچار خشکی لب می شوند.

سیگار کشیدن که کمترین عارضه آن خشکی لب و دهان می باشد.

برای پیشگیری از ترک لبها چه باید کرد؟

توصیه و دانستنیها : سعی کنید لبها را مرطوب نگه داشته و حدالمقدور از مواجهه دادن آنها با مواد مختلف و محرک و نور آفتاب خودداری نمائید.

توصیه های کلی در این رابطه را می توان بصورت ذیل خلاصه نمود:

افرادی (بالاخص آنانیکه چنین مشکلی دارند) می توانند برای چرب نمودن لبها و حفظ رطوبت و نرمی آن از وازلین به طور مرتب در طول روز استفاده کنند.

از سیگار کشیدن دست بکشید.

از مواجهه با نور آفتاب بطور مکرر و طولانی ، پرهیزید و در صورت مواجهه از کلاه های لبه دار و ضد آفتاب مخصوص لبها استفاده نمائید . (این ضد آفتابها الزاما باید دارای مرطوب کننده نیز در ترکیب خود باشند).

دروای سرد و در شرایط گرمای خشک محیط و وزش باد خشک ، حتما از ماسک یا پوشش مناسب بر روی صورت و بالاخص دهان و بینی بهره ببرید.

از عادت خیس کردن لبها با زبان پرهیزید.

در شرایط بیماری و تب ، از مایعات و آبمیوه فراوان استفاده کنید.

در رژیم غذایی خود علاوه بر رعایت تنوع غذایی ، بهتر است از مکملهای مناسب (مولتی ویتامین + مینرال) بهره ببرید.

در صورت حساسیت به هرنوع ماده خاص از جمله رژ لب ، خمیر دندان، برخی مواد غذایی محرک و... از مواجهه آن با لبها پرهیزید و از جایگزین مناسب استفاده کنید.

حدالمقدور از دستکاری لبها و پروتز گذاری و فعالیتهایی از این قبیل خودداری نمائید. از لوازم آرایشی نامرغوب جدا پرهیزید، رژهایی که حاوی برق لب هستند بیشتر لب ها را خشک میکنند . از استفاده بیش از حد و مداوم از مواد آرایشی امتناع کنید.

راهکار مناسب برای رفع شقاقهای گوشه لب و خشکی دور لب چیست؟

توصیه و دانستنیها: هر شب و هر روز صبح ، ابتدا به وسیله یک لیف مرطوب با حرکت دورانی و آرام پوسته های روی لب را بردارید ، سپس با یک کرم نرم کننده ملایم حاوی روغن هیدراته ، موم یا وازلین لبها را چرب کنید.

برای درمان خشکی لب ها به این توصیه ها عمل کنید:

خیس کردن لب ها با زبان اکیدا ممنوع

در صورت وجود بیماری های قارچی، باکتریال یا بیماری های داخلی به درمان آن اقدام کنید.

روزانه لب ها را با آب نمک رقیق شده و سرد کمپرس کنید. به این ترتیب که یک قاشق مربا خوری نمک را در نیم لیتر آب حل کرده، حوله ای را در آن خیسانده و چند دقیقه روی لب ها بگذارید . این کار را به مدت یک هفته هنگام رفتن به رختخواب انجام دهید. بلافاصله بعد از کمپرس آب نمک لایه ای ضخیم نرم کننده لب مثل وازلین یا اوسرین روی لب بمالید تا رطوبت در لب حفظ و جذب شود.

اگر یک هفته کمپرس آب نمک و وازلین موثر نبود، می توانید پماد هیدروکورتیزون یک درصد را هم به آن اضافه کنید. پماد را زیر نرم کننده بزیند این کار را دوهفته ادامه دهید.

هنگام خروج از منزل استفاده از ضد آفتاب مخصوص لب با پماد های نرم کننده را فراموش نکنید و نکته آخر آن که به وسیله ماسک ، لب و بینی خود را در محیط های آلوده بپوشانید.

آیا برای سلامت لبها و چرب و یا مرطوب نگه داشتن آنها (چه در آقایان و چه در خانمها) می توان از ابزارهای شبه مایک رولی یا ترکیبات بیرنگ موجود در بازار بهره برد؟

توصیه و دانستنیها: بله، برای سلامت لب ها و چرب و یا مرطوب نگه داشتن آنها هم در آقایان و هم در خانمها ، می توان از این مواد استفاده نمود. نکته مهم در مورد آنها نوع مواد انتخاب شده و کیفیت آنهاست.

محصولات حاوی مواد معدنی و ویتامین ها در پایه ای از مواد چرب شبه وازلین برای تقویت و چرب نگه داشتن لبها و جلوگیری از شقاق و ترک لبها می توانند مفید باشند و مساله مهم در این ارتباط نوع محصول و مواد تشکیل دهنده آن می باشد و نه شکل ارائه محصول.

آیا الزامی برای شستشوی روزانه صورت برای انواع پوست ها ، وجود دارد؟

توصیه و دانستنیها: شستشوی صورت برای زدودن آلودگی های محیط بر روی آن و حفظ سلامت و شادابی پوست لازم است. شستشوی روزانه صورت با آب و صابون بدلیل مواجهه روزانه با مواد مختلف ، هوای آلوده محیط، گرد و غبارهای زیان آور و مواد آرایشی و ترشحات پوستی (عرق -چربی) و بمنظور حفظ سلامتی و شادابی پوست لازم است. پوستهای چرب نیاز بیشتری به شستشوی روزانه دارند. پوستهای خشک را نیز باید پس از شستشو با کرمهای نرم و مرطوب کننده حتما مرطوب نمود.

برای شستشوی صورت از چه صابونی باید استفاده کرد؟

توصیه و دانستنیها : صابونهای ملایم و یا گلیسرینه برای شستشوی صورت مناسب است. برای انتخاب صابون مناسب بالاخص برای پوستهای دارای ضایعه و یا بسیار حساس بهتر است با مشورت پزشک مربوطه صورت پذیرد. برای پوستهای حساس بهتر است که از میان صابونها ف موارد دارای PH کمی اسیدی (5.5 - 5~PH) و حاوی مواد پاک کننده از انواع غیر صابونی استفاده میگردد. در کل برای افراد دارای پوست معمولی، استفاده از صابونهای غیر معطر ملایم و حاوی گلیسرین توصیه می شود.

نحوه شستشو و خشک کردن صحیح صورت چگونه است؟

توصیه و دانستنیها: شستشوی صورت باید با آب و صابون بوده و روزی دوبار به صورت ملایم، عمل شستشو و خشک کردن باید صورت پذیرد.

بهترین روش تمیز کردن صورت، شستشو با آب و صابون است.

باید روزی دو بار صورت را با آب و صابون شست یک بار بعد از شستن روزانه پوست هنگام صبح و یک بار قبل از رفتن به رختخواب این کار را انجام دهید. همیشه بعد از شست و شو از مرطوب کننده استفاده کنید. شستشو نباید بیش از دو دقیقه طول بکشد.

نوع صابون را بسته به نوع پوست خود و با مشورت پزشک انتخاب کنید. هرگز یک صابون را تصادفی و ندانسته به صورت خود نزنید.

پس از شستشو، صورتتان را با حوله خشک کنید. برای خشک کردن نباید حوله را به صورت خود بکشید، بلکه فقط کافایت حوله را با پوست صورت خود تماس دهید و به آرامی روی نقاط مختلف صورت فشار دهید.

یکی از دلایل پیری زودرس و پیدایش چین و چروک و خشونت پوست خشک کردن آن با حوله به روش خشن است. پس از خشک کردن صورت یک کرم مرطوب کننده بر روی آن بمالید تا رطوبت پوست حفظ شود.

برای تمیز کردن مواد آرایشی از پوست می توانید از پنبه آغشته به گلاب یا شیر پاک کن و یا آب و صابون استفاده کنید.

اگر از صابون استفاده می کنید، پس از مالیدن صابون به تمام صورت، سی ثانیه صبر کنید و سپس سه بار صورتتان را با آب گرم بشویید و آنگاه با حوله به آرامی خشک کنید و یک کرم مرطوب کننده بمالید (از مرطوب کننده هایی که دارای پترولاتم یا لانولین می باشند استفاده نمایید).

PH پوست چه اهمیتی در سلامت آن دارد؟

توصیه و دانستنیها: طبق تحقیقات جدید، پوست و مو دارای یک اسید سطحی هستند که سبب حفاظت آنها در مقابل بیماری ها و به خصوص باکتری های مضر می گردد. برای هرچه زیباتر کردن پوست و باید به عنوان یک اصل پذیرفت که این اسید بعد از شستن، بتواند روی پوست حالت موازنه را برقرار کند و برای دستیابی به این منظور باید با محلولهای اسیدی تأیید شده قابل دسترسی، همیشه PH پوست را بین ۴/۲ تا ۵/۶ ثابت نگه داشت.

درمورد کاربرد مفهومی PH باید گفت که اگر درجه قلیایی یک ماده یا محلول بالا باشد، PH آن زیاد و اگر درجه اسیدی آن بالا باشد، PH آن کم است. صابون های معمولی که در آب به شکل محلول در می آیند، دارای واکنش قلیایی بوده ، بنابراین به پوست حالت قلیایی می دهند و آن را برای ابتلا به عفونت مساعد می نمایند. برای آنکه باکتری ها نتوانند در پوست ایجاد عفونت نمایند ، پوست بدن به سه طریق PH خود را به حالت اسیدی نگه می دارد:

اول : رسوخ (CO2) و تنفس سطحی پوست بدن.

دوم : فعالیت میکروب هایی که جزو فلور طبیعی پوست بدن هستند و سبب ثابت ماندن PH اسیدی پوست می شوند.

سوم: ذرات ماحصل طبقه شاخی و کراتین که خود PH اسیدی دارند.

به این ترتیب ، هرگاه PH پوست به حالت قلیایی تمایل یابد، استعداد پوست نیز نسبت به صدمات و ضایعات پوستی افزایش می یابد. قلیایی شدن رو پوست یا اپیدرم مسلما یک تاثیر موقتی است و برای پوست طبیعی به طور متوسط سه ساعت طول می کشد. اما بر روی پوست های خشک و حساس که از زمان قلیایی طولانی تری برخوردار هستند ، فعالیت میکروب ها نیز بیشتر می باشد. در هر حال پوست از هر نوعی که باشد ، باید تمیز شود. زیرا پاکیزگی که خود جزء مراقبت بهداشتی است ، به زیبایی پوست کمک می نماید.

در ارتباط با حفظ سلامت پوست باید سعی کرد که PH پوست را بین ۴٫۲ تا ۵٫۶ ثابت نگه داشت.

طبق تحقیقات جدید ، پوست و موها دارای یک اسید طبیعی سطحی هستند که سبب حفاظت آنها در مقابل بیماری ها و به خصوص باکتری های مضر میگردد. برای هرچه زیباتر کردن پوست و موها باید به عنوان یک اصل پذیرفت که این اسید بعد از شستن ، بتواند روی پوست حالت موازنه را برقرار کند و برای حصول این منظور باید با استفاده از محلولهای اسیدی خاص بصورت تولیدات آرایشی یا برخی دستورات برای تهیه ترکیبی از مواد طبیعی PH پوست را بین ۴٫۲ تا ۵٫۶ ثابت نگه داشت.

چگونه می توان PH پوست را تعیین نمود؟

توصیه و دانستنیها:

برای دانستن PH پوست خود می توانید از کاغذ تونسل استفاده کنید. این کاغذ در اثر تماس با اسید قرمز میشود.روش کار به این ترتیب است که حداقل دو ساعت پس از تمیز کردن صورت قطعه ای کاغذ تونسل بردارید و بر بخشی از پوست صورت که مایلید مورد آزمایش قرار دهید بگذارید و ۹۰ ثانیه نگه دارید. پس از فشاری نسبتا قوی آنرا جدا کنید و رنگ کاغذ را مشاهده کنید.

اگر رنگ کاغذ اندکی به صورتی متمایل شد، پوست شما از نوع چرب بوده و خاصیت اسیدی آن کم است.

اگر رنگ کاغذ کاملاً صورتی شد، پوست شما از نظر خاصیت اسیدی طبیعی است.

و اگر رنگ کاغذ به صورتی کدر گرائید، پوست شما خشک و بیش از حد اسیدی است.

روش محافظت پوست در برابر سرما چیست؟

توصیه و دانستیها: در زمستان باید از مواجهه مستقیم پوست با سرما و خشک و شکننده شدن آن و نیز از سرما زدگی با کمک پوشش مناسب و پوشاندن تمامی بدن بالاخص سر و صورت، در کنار استفاده از کرم های نرم و مرطوب کننده، محافظت نمود.

هوای سرد و خشک در زمستان به خصوص همراه با وزیدن باد می تواند باعث خشک شدن پوست و حساس شدن آن شود. در فصل زمستان باید به شکل زیر از پوست مراقبت کرد:

درفصل زمستان استفاده از وسایل گرم کننده، به همراه بسته بودن در و پنجره های منزل، می تواند باعث خشک شدن هوا شود. لذا باید از یک مرطوب کننده مثل دستگاه های بخور استفاده کرد. با مرطوب کردن هوای خانه به خصوص در طول شب و حین خواب می توانید تا حد زیادی از خشکی پوست جلوگیری کنید.

پس از تمیز کردن صورت و استفاده از یک محلول پاک کننده، بلافاصله مرطوب کننده روی پوست خود بمالید. حتی پوست های چرب نیز در زمستان نیاز به یک مرطوب کننده خوب دارند. برای اثر بهتر می توانید کرم مرطوب کننده را ابتدا در دست خود کمی گرم کرده و سپس روی پوست بمالید. روغن بادام یک مرطوب کننده و نرم کننده موثر است. از یک کرم مرطوب کننده و نرم کننده موثر است. از یک کرم مرطوب کننده با پایه چرب استفاده کنید تا رطوبت پوست دیرتر از دست برود.

از نور آفتاب اجتناب کنید. در حال حاضر تقریباً همه از مضرات آفتاب و لزوم اجتناب از آن اطلاع دارند ولی معمولاً در فصل زمستان آن را فراموش میکنند. حتی در هوای ابری و هوای سرد استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است.

قبل از خروج از منزل کارهای زیر را انجام دهید: از یک لایه ضخیم ضد آفتاب وسیع الطیف با SPF بالای ۱۵ روی صورت و دست ها استفاده کنید. زیرا انعکاس نور آفتاب در فصل زمستان، ۱۷ درصد در هوای آفتابی و ۸۰ درصد در هوای برفی بیش از فصول دیگر است. حتی در هوای ابری و هوای سرد استفاده از یک ضد آفتاب خوب روزانه لازم است از دستکش نیز استفاده کنید.

سرما زدگی:

سرما زدگی به معنی یخ زدن پوست و بافت زیر آن است و در دمای پایین تر از ۱۵- درجه سانتیگراد اتفاق می افتد. در سرما زدگی سطحی، پوست به رنگ خاکستری در می آید، بدون درد و بی حس است و در صورت گرم کردن آن قسمت، درد زیادی ایجاد می شود. در سرما زدگی عمقی بافت سفت، سفید و کاملاً یخ زده است. کودکان بیش از بزرگسالان در معرض خطر سرما زدگی هستند. زیرا کودکان سریع تر از بزرگسالان حرارت بدن را از دست می دهند.

معمولاً مناطقی از بدن مثل گونه ها، بینی، گوش ها، انگشتان و پنجه ی پا بیشتر در معرض سرما زدگی هستند. علائم پیش از سرما زدگی کامل در پوست به صورت سفید شدن و بی حس و سفت شدن است و پوست حالت مومیدارد.

سرما زدگی یک مورد اورژانسی است لذا در صورت بروز علائم فوق، به اقدامات زیر نیاز است:

فرد سرما زده را به داخل خانه بیاورید.

لباس های او را عوض کرده و لباس خشک و گرم بپوشانید.

فورا بیمار را به بیمارستان برسانید.

تا رسیدن به بیمارستان مایعات گرم به او بخورانید.

اعضاء سرما زده را درون آب گرم (نه داغ) با دمای حدود ۱۰۰ درجه فارنهایت (حدود ۳۸ درجه سانتی گراد) فرو ببرید یا به مدت ۳۰ دقیقه کمپرس گرم کنید. اگر آب گرم در دسترس نیست، او را به آرامی در یک پتوی گرم بپیچانید.

از گرمای مستقیم روی اعضای سرما زده مثل کیف آب جوش و نزدیک شدن به آتش خودداری کنید.

پوست سرما زده را مساز ندهید و برف روی پوست ننمالید.

گرم کردن پوست ممکن است، فرد را دچار سوزش کند. ممکن است پوست اول بزند و ورم کند. یا به رنگ قرمز، آبی یا بنفش در آید. وقتی پوست به رنگ صورتی درآمد و بی حسی برطرف شد، سرمازدگی در حال بهبود است.

پوست سرما زده را پانسمان استریل کنید و در مورد انگشتان دست و پا، بین انگشتان را پانسمان کنید و در صورت وجود تاول، به تاول ها دست نزنید.

اعضاء سرما زده را با پوششی مثل پتو بپیچید تا دوباره دچار سرمازدگی نشود.

چگونه می توان پوست را در برابر گرما محافظت نمود؟

توصیه و دانستیها: در درجه اول عدم قرار گیری طولانی مدت در برابر آفتاب توصیه می شود و در مواردی که فرد ناگزیر ازحضور در چنین محیطی است ، توصیه می شود که علاوه بر مصرف میزان مناسبی آب برای پیشگیری از کم آبی ، از کرم های نرم و مرطوب کننده برای حفاظت بیشتر پوست بهره گرفته شود.

تغییر فصل و گرمی و سردی هوا میتواند به پوست آسیب های جدی وارد کند و تغییرات دما و نیز خشکی هوا در سیستم ایمنی پوست تاثیر می گذارد و باعث خشکی پوست در ناحیه لبها و شکنندگی موها می گردد. نکات زیر به شما کمک می کند از پوستتان بهتر مراقبت کنید:

سعی کنید در معرض دماهای بسیار سرد یا بادهای گرم و خشک قرار نگیرید.

پوستتان را در مقابل بادهای سرد و هوای گرم با استفاده از مرطوب کننده طبیعی کاملا بپوشانید . لذا یک لایه کرم نرم کننده و مرطوب کننده می تواند کار مراقبت کننده پوست را انجام دهد.

پوست و به خصوص پوست صورت در مقابل باد، سرما ، و گرما و خشکی احتیاج به حفاظت دارد. برای این منظور ، کرم ها و پودر ها با خواص پوشاننده از جمله وسیه حفاظتی می باشند . بهترین کرم برای پوست های خنثی ، کرم هایی هستند که حاوی کلسترول می باشند و برسطح پوست قشری محافظ ایجاد می نماید.

با افزایش دمای هوای محیط ، احتمال بروز مشکلاتی نظیر گرما زدگی ، کم آبی بدن و آفتاب زدگی نیز افزایش می یابد بنابراین:

درهوای گرم ، مقدار زیادی آب سالم و تمیز بنوشید تا از بروز کم آبی بدن جلوگیری شود. وقتی که هوای محیط گرم باشد، بدن ما به شدت عرق کرده و در نتیجه به مایعات بیشتری نیاز دارد. دقت کنید ، حتی مواقعی که تشنه نیستید نیز آب کافی و سالم بنوشید این کار می تواند آب از دست رفته بدن را جبران کند.

از نوشیدن مایعات حاوی کافئین یا گاز دار خودداری کنید. این نوع نوشیدنی ها باعث بی آبی بیشتر بدن شما شده و موجب حس خستگی و فرسودگی میشوند. اگر ترک عادت نوشیدن این مایعات برای شما سخت است ، سعی کنید که مقدار مصرف شان را کاهش دهید.

وعده های غذایی را سبک انتخاب کنید: وعده هایی که سالم و مقوی بوده و به راحتی هضم شوند. به همین دلیل تابستان فرصتی فوق العاده برای خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه و سالاد است . تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین ، ادویه دار یا نشاسته ای که می تواند باعث احساس خستگی و کسالت شما شود ، خودداری کنید.

گنجاندن مواد غذایی سرشار از بتاکاروتن به رژیم غذایی در تابستان موثر خواهد بود. مواد غذایی ای که حاوی بتاکاروتن هستند مانند هویج، گوجه فرنگی، زرد آلو و سیب زمینی شیرین می توانند به محافظت از پوست در برابر آسیب های ناشی از نور آفتاب کمک کنند.

همیشه از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید، حتی اگر قصد ندارید به مدت طولانی در محیط های باز بمانید. استفاده از کرم ضد آفتاب می تواند از بروز آفتاب سوختگی های دردناک، ایجاد آسیب های پوستی ف چین و چروک و حتی سرطان پوست جلوگیری کند. دقت داشته باشید که ضد آفتابی مناسب انتخاب کنید که طیف گسترده ای را تحت پوشش قرار دهد. به این معنی که ضد آفتاب باید بتواند پوست را در برابر اشعه های مضر UVA و UVB محافظت کند.

در زمان انتخاب لباس های تابستانی، عینک آفتابی و کلاه را نیز فراموش نکنید. عینک آفتابی مناسبی برای جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب به چشم انتخاب کنید. همچنین کلاهی مناسب برای حفاظت در برابر نور آفتاب تا سایه ای دائمی برای شما ایجاد کند.

لباس های با رنگ روشن، سبک و راحت بپوشید. لباس های روشن، گرمای آفتاب را منعکس کرده درحالی که رنگ تیره، آن را جذب خواهد کرد و موجب گرمای بیشتر شما خواهد شد.

توالی زمانی مناسب استحمام چقدر است؟

توصیه و دانستنیها: توالی زمانی مورد نیاز افراد از ۱ تا ۲ بار در هفته (عموما در فصلهای سرد سال) تا استحمام و دوش روزانه (در فصول گرم) متغیر است.

بعنوان یک اصل باید در نظر داشته باشید که هر زمان که احساس نیاز به حمام داشتید، استحمام به نفع شماست. در کل توالی زمانی مورد نیاز افراد از ۱ تا ۲ بار در هفته (عموما در فصلهای سرد سال) تا استحمام و دوش روزانه (در فصول گرم) متغیر است.

کشور گرم و خشک ایران در ماه های گرم سال شاهد گرمای گسترده ای است. و افراد برای حفظ نظافت بیشتر و حتی جلوگیری از گرما زدگی، بیش از سایر روزها از دوش و حمام استفاده می کنند. در این زمان از سال و بسته به نوع کار و میزان فعالیت، افراد ممکن است بیش از یکبار در روز اقدام به دوش گرفتن یا استحمام نمایند. برای پوستهای خشک بهتر است بیش از ۱ بار در روز استحمام با دوش صورت نگیرد.

استحمام صبح گاهی مهمترین راه پیشگیری از عرق سوز شدن در فصل تابستان است. زیرا موجب پاک شدن منافذ پوست، دیرتر بسته شدن آنها، تعریق کمتر و در نتیجه کاهش احتمال عرق سوز شدن می شود و از طرف دیگر از گرما زدگی نیز جلوگیری می کند.

طول مدت زمان مناسب برای استحمام چقدر است ؟ و تا چه حدی نباید بیشتر در حمام ماند؟

توصیه و دانستیها: در کل طول زمانی مناسب برای استحمام در حد ۱۵ تا حداکثر ۲۰ دقیقه می باشد که با کاهش دمای آب این مدت کوتاه تر شده به طوری که در دمای زیر ۲۷ درجه که آب سرد برای استحمام می باشد، نباید بیش از ۵ دقیقه در زیر دوش قرار گرفت.

"استحمام" همانند بسیاری از کارهایی که در طول شبانه روز انجام میدهیم ، دارای آدابی مخصوص به خود است که عدم رعایت آنها می تواند مشکلاتی را برای افراد فراهم کند. این موضوع تا حدی اهمیت دارد که حتی در دین اسلام نیز توصیه های فراوانی برای آن شده است.

برخی به حمام کردن با آب سرد علاقه دارند و اغلب در فصل تابستان از این نوع استحمام استفاده می کنند. زمان این نوع استحمام نباید از ۵ دقیقه تجاوز کند .چرا که استحمام با آب سرد (۲۵ درجه) می تواند اثرات تحریک کننده ای در اعصاب و عضلات داشته باشد و حرارت بدن را افزایش دهد.

ولی در این حین برخی به استحمام با آب نیمه گرم (۳۰ تا ۳۵ درجه) علاقه دارند که زمان آن نباید از ۱۵ دقیقه تجاوز کند. چون ممکن است سبب خشکی پوست شود و در عین حال دسته ای که علاقه به استحمام با آب گرم (۳۶ تا ۴۱ درجه) دارند ، نیز نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه در زیر آب باشند. چون پس از گذشت این مدت سستی و رخوت سراغ فرد خواهد آمد که تندی نبض، تنفس و افزایش گرمای بدن را در پی خواهد داشت.

بهتر است قبل از خروج از حمام کمتر از یک دقیقه آب سرد را از مج به پایین ریخت و پس از استحمام بلافاصله اقدام به فعالیت نکرد و مدتی را نشست و استراحت کرد.

بهتر است افراد بعد از هضم غذا با معده ای سبک به حمام بروند و از استحمام با معده سنگین بپرهیزند. درخصوص استحمام ناشتا هم بسیاری عادت دارند پس از بلند شدن از رختخواب دوش بگیرند که اغلب این عادت اشتباه ، باعث ضعف آنها می شود، بنابراین بهتر است قبل از رفتن به حمام با میل کردن مقداری عسل از این حالت (ناشتایی) خارج شوند.

دمای آب مناسب برای شادابی پوست و ارگانها در هنگام استحمام چقدر است؟

توصیه و دانستیها: دمای مناسب آب به منظور شادابی پوست ، تحت عنوان آب ولرم تا نیمه گرم ، حدود ۳۰ تا ۳۵ درجه سانتیگراد تعریف می شود.

حمام و دوش آب ولرم فقط برای نظافت نیست و برای تامین زیبایی پوست و شادابی آن و همچنین برای رفع خستگی و سرحال آمدن بدن نیز هست و این عمل باعث تقویت و نیز نیرو بخشیدن به بدن میشود. این تاثیرات بخشی از اثرات درمانی آب یا جزو

همان اثول آب درمانی نیز می باشد. در چنین شرایطی بهتر است در بدو ورود به حمام ، بتدریج زیر دوش رفت تا تغییراتی در جریان خون ایجاد نشود و حرارت متوسط آب بین ۳۰ تا ۳۵ درجه باشد. استفاده از دوش آب سرد برای افرادی که سابقه استفاده از دوش سرد ندارند ، توصیه نمی شود زیرا امکان سرما خوردگی زیاد است این افراد می توانند به تدریج از آب سرد استفاده کنند تا بافت های بدن با آب سرد تطابق یابند.

آبهای نیم گرم (۳۳ درجه) مسکنی برای بی خوابی اند. درحالی که آب های گرم (۳۸ درجه) برای پاک کردن پوست چرب بسیار مناسب اند. چون چربی را کاملا حل کرده و پوست را پاک می کنند ولی نباید فراموش کرد که این درجه از آب برای بیماران فشارخونی و قلبی بسیار مضر است.

حمام آب سرد با درجه حرارت آب در حدود ۲۵ درجه سانتیگراد (زیر ۲۷ درجه) تعریف می شود. آب ولرم در حد ۲۷ تا ۳۲ درجه ، آب نیمه گرم درجه حرارتی مابین ۳۳ تا ۳۵ درجه و آب گرم برای استحمام در حد ۳۶ تا ۴۱ درجه سانتیگراد می باشد. علاوه بر درجه حرارت آب ، نکات دیگری نیز در این رابطه وجود دارد. که تاثیرات آرامش بخشی و درمانی آب را با دوش گرفتن افزایش می دهند. این نکات شامل موارد ذیل است:

چنانچه فشار آب زیاد و فاصله دوش با بدن هم زیاد باشد ، تاثیرات درمانی آب برای رفع خستگی بالاخص پس از ورزش و فعالیت ، افزایش می یابد . اعتقاد بر این است که در این حالت بر اثر برخورد مرتب و مداوم ذرات آب با پوست ، حالتی مانند ماساژ برای فرد دارد که احساس لذت و شادابی پدید خواهد آمد.

بهتر است متعاقب دوش گرفتن یا استفاده از روش های دیگر آب درمانی ، فرد به مدت کافی استراحت کند و یا بخوابد . این کار باعث افزایش تاثیرات دوش و آب درمانی میشود.

برای اثر پاک کنندگی بیشتر و تحریک کمتر پوست ، استفاده از شامپوی بدن بهتر است یا صابون؟

توصیه و دانستیها: با توجه به محصولات موجود فعلی در بازار ایران ، اگر پوست چرب باشد ، صابون مناسب با ژل شستشوی بدن و شامپوی بدن فرق چندانی ندارد ولی اگر پوست خشک است بهتر است از صابون بویظطره صابونهای گلیسرینه استفاده گردد.

با توجه به تنوع محصولات بهداشتی و تنوع در شیوه عرضه آنها سوالات دیگری نیز همچون تفاوت یا ارجحیت ژل شستشو با شامپوی بدن و مقایسه آنها با صابون مطرح می شود که در کل باید گفت که تفاوت اساسی در ترکیب و مواد تشکیل دهنده و نیز PH مناسب آنها (نزدیک به PH پوست بدن و تاحدودی متمایل به PH اسیدی) می باشد و با در نظر داشتن این نکات ، فرقی ویژ[میان نتیجه حاصله از این محصولات نیست و فاکتورها و عوامل دیگر است که بر انتخاب افراد موثر است. مثلا مساله هزینه و

مقرون به صرفه بودن محصول با توجه به نیاز روزانه و کاربرد فراوان آن در خانواده و همچنین ترجیحات مصرف کننده بسته به ماندگاری بوی عطر و مواد معطر آنها بر بدن و میزان تاثیر بر خوش بو کردن بدن و نیز مواردی چون حساسیت پوستی و غیره از جمله عوامل انتخاب یک محصول است.

در یک مقایسه کلی می توان برتریها و نکات منفی هر کدام را در مقابل دیگری به صورت اجمالی و به شکل ذیل برشمرد:

صابونها عموماً دارای تنوع زیادی در ترکیب خود هستند و بیشتر کاربرد دارند و واقعاً ارزان تر هستند و گاهی در آنها از ترکیبات شوینده غیر صابونی برای پوستهای حساس نیز استفاده می شود. صابونهای ملایم و گلیسرینه برای پوستهای خشک بسیار مناسبند. صابونها کف می کنند و آلودگی ها را می شویند تا لایه های اپیدرم پاک شود اما باید دانست که صابون ها نباید بیش از حد پاک کننده باشند.

برخی از صابونها ی مخصوص پوست حاوی پاک کننده های ملایم و PH ای نزدیک به PH پوست است به همین دلیل است که استفاده از این صابون ها برای پوست های حساس توصیه می شود. این صابون ها بدون کف کردن پاک می کنند. تحریک کننده نیستند و در برخی موارد می توانند واکنش های حساسیتی پوست را کاهش دهند.

شامپو بدن و ژل شستشو از نظر بهداشتی و نگهداری دارای ظاهری به نسبت مناسب تر از صابون هستند چرا که در ظرفی جدا و بدون مجاورت با محیط گرم و مرطوب و سطوح مختلف در حمام قرار دارند. ژل های شستشو PH ژل ها به PH پوست نزدیک تر است و کمتر از صابون پوست را خشک می کند. به خاطر داشته باشید که هرچه پاک کننده ای بیشتر کف کند، بیشتر هم پوست را تحریک می کند. یک ژل بدن $PH = 5.5$ دارد یعنی همان PH پوست. اما PH شامپوها و مایع های بدن شو، برای اینکه چشم را نسوزانند، نزدیک به PH اشک است یعنی ۷ و بنابراین فاصله بیشتری با PH پوست دارد، تنوع این ژل ها بسیار زیاد است. برخی از آنها معطر، مرطوب کننده، لایه بردار، پاک کننده، تقویت کننده و یا ملایم هستند. در واقع، بستگی به افزودنی ها دارد. با این حال، برخی افزودنی ها ممکن است حساسیت را باشند. ژل های شوینده نیاز به رطوبت زیادی دارند، بنابراین به محض خروج از حمام باید بدن را با استفاده از یک کرم مرطوب کننده، مرطوب کنید. لایه بردارها و پاک کننده ها ممکن است به علت داشتن افزودنی های خاص خشن باشند. به خاطر داشته باشید که ژل های شستشو برخلاف صابون های جامد، بهداشتی تر هستند. به طور کلی، ژله های شستشو تعادل (لایه نازک هیرو لیپیدیک، PH، فلور) بیشتری برای پوست دارند، البته آنها هم صد درصد کامل نیستند در صورت استفاده از هر محصولی چه صابون، چه مایع بدن شور و چه ژل شستشو، باید بدن را بعد از شستن، به طور کامل آبکشی نمود.

آیا استفاده از لیف و کیسه برای شستشو توصیه می شود؟

توصیه و دانستیها: برای شستشوی بدن، استفاده از یک لیف نرم بهمنظور برداشتن لایه مرده و عرق از روی پوست کافی است. اما استفاده از کیسه و اسکراب پوست بدن مضر است.

باورهایی که درباره کیسه کشیدن در فرهنگ ما وجود دارد، غلط است. ما با کیسه کشیدن می خواهیم به زور طبقه سطحی پوست را که لایه شاخی نام دارد از سطح پوست برداریم و خیلی ها وقتی به اصطلاح با کیسه چرک می کنند، تصور میکنند این پرک ها هستند که از پوست خارج شده اند، در حالی که این لایه ای از پوست است که شما به زور کنده اید. وجود لایه شاخی پوست که سطح آن را می پوشاند و لایه ای مرده از سلول های پوستی است، برای حفاظت لایه های زیرین پوست که زنده اند، لازم است.

پس یک لیف نرم برای برداشتن عرق از سطح پوست کافی است. با استفاده از یک لیف نرم، آن بخش از سلول های سطحی پوست که آمادگی جدا شدن از سطح پوست را دارند، برداشته می شوند و میریزند. بنابراین لازم نیست، با یک کیسه زیر وسفید آب زبرتر و با فشار دست طبقه سطحی پوست را بردارید، این کار سلامت پوست و نقش حفاظتی آن را به خطر می اندازد.

اصول بهداشتی انتخاب، نحوه استفاده و نگهداری از لیف حمام چیست؟

توصیه و دانستیها: باید لیف نرم را انتخاب نمود، در هنگام استحمام به نرمی آنرا به روی پوست بدن کشید.

لیف را پس از استفاده حتما با آب و صابون کاملا بشویید و تنها به آب کشیدن آن اکتفا نکنید. سپس آن را در زیر نور آفتاب پهن کنید.

لیف مناسب برای بدن، لیفی است که نرم باشد. در هنگام استحمام نیز به نرمی آنرا به روی پوست بدن کشید. با استفاده از یک لیف نرم، آن بخش از سلول های سطحی پوست که آمادگی جدا شدن از سطح پوست را دارند، برداشته می شوند و می ریزند. بنابراین لازم نیست با فشار دست طبقه سطحی پوست را برداشت، این کار سلامت پوست و نقش حفاظتی آن را به خطر می اندازد.

لیف و کیسه به طور معمول در تمامی حمام ها وجود دارند. در درجه اول باید تاکید کرد که لیف وسیله ای کاملا شخصی است و آلوده بودن آن می تواند سبب بروز ناراحتی های پوستی شود.

لیف های مورد استفاده در حمام، از وسایلی هستند که معمولا به دلیل تاریک و مرطوب بودن محیط حمام، مستعد رشد میکروب ها هستند. بر همین اساس لازم است لیف را پس از استفاده حتما با آب و صابون کاملا بشویید و تنها به آب کشیدن آن اکتفا نکنید. سپس آن را در زیر نور آفتاب پهن کنید تا تمامی میکروب های روی آن از بین بروند. پس از خشک شدن نیز آن را در کمد خودتان قرار دهید تا در مجاورت لیف دیگران و در فضای مرطوب حمام نباشد.

حوله مناسب پس از استحمام چه حوله ایست؟

توصیه و دانستنیها: حوله خوب حوله ای است که بافتی مخملی و بسیار لطیف دارد و در عین حال سبک است.

حوله از عناصر مهم در سرویس بهداشت است که افزون بر زیبایی می تواند بر لطافت ، گرمی و راحتی فضا نیز بیافزاید. از این رو اهمیت انتخاب حوله مناسب را نباید نادیده گرفت، درضمن اگر بدانید که هنگام خرید حوله باید به چه نکته هایی توجه کنید ، می توانید با هزینه ای ناچیز و مناسب حوله ای با کیفیت و مرغوب بخرید و برای مدت زیادی از کیفیت و مرغوبیت آن لذت ببرید.

حوله ها بسته به میزان و نوع پنبه استفاده شده در تولیدشان از یکدیگر متمایز می شوند. حوله هایی که قیمت زیادی دارند اغلب از پنبه های مرغوب تهیه شده اند ، اما با این حال نوع پنبه استفاده شده در بافت حوله نباید نگرانی و مشغله ذهنی شما در هنگام انتخاب باشد.

سخن گفتن از حوله ها ، بدون لمس کردن آنها بسیار دشوار است . حوله خوب حوله ای است که بافتی مخملی و بسیار لطیف دارد و در عین حال سبک است . اما حوله ای که بیش از اندازه نازک و دارای بافتی خشن و زیر باشد ف بی کیفیت و نامناسب به شمار می آید . پس می توان با دیدن و دست زدن به حوله ها به آسانی بهترین و بدترین شان را از یکدیگر جدا کرد.

نحوه خشک کردن صحیح پوست بدن بعد از استحمام چگونه است؟

توصیه و دانستنیها : خشک کردن بدن با حوله باید به آرامی و بدون خشونت صورت گیرد و نباید با کشیدن آن به صورت خشن بر روی پوست صورت گیرد.

نکات ذیل برای پس از استحمام باید مورد توجه قرار گیرد:

قبل از خروج از حمام ، کمتر از یک دقیقه آب سرد را روی پائتان بریزید (مچ پا به پایین).

بدنتان را یکباره سرد نکنید و به سرعت در معرض هوای سرد قرار نگیرید.

تنتان را خوب خشک نمایید. خشک کردن بدن با حوله باید به آرامی و بدون خشونت صورت گیرد و نباید با کشیدن آن به صورت خشن بر روی پوست صورت گیرد . این کار علاوه بر آسیب به بافت پوست و تحریک آن ، باعث از بین رفتن احساس آرامش پس از استحمام نیز می شود که بدلیل تحریک پایانه های عصبی پوست می باشد.

بلافاصله بعد از حمام فعالیت فیزیکی نکنید، بلکه مدتی بنشینید و استراحت کنید.

علی رغم اینکه احساس عطش دارید ولی به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه آب نخورید و اجازه بدهید حرارت حاصل از استحمام فروکش کند. اگر خیلی تشنه شدید، مقداری آب ولرم را کمی شیرین کنید و آنرا مزه مزه نمایید و بیرون بریزید یا اینکه جرعه جرعه میل کنید.

بلافاصله لباس بپوشید و مدتی حوله به تن داشته باشید، چرا که افراد مخصوصا با طبع تر، بدنشان بعد از استحمام رطوبتی دفع میکند که جذب حوله می شود و اگر لباس به تن داشته باشند، باعث خیس شدن آن می شود.

سرتان را کاملا خشک کنید و با کلاه یا دستار سرتان را ببندید، حتی اگر در جای گرم و زیر آفتاب هستید. سشوار اگر حرارت آن خیلی شدید و به ریشه مو نزدیک نباشد که باعث سوزاندن ریشه مو شود، مشکلی ندارد مخصوصا برای افرادی که طبیعت سرد دارند یا سرشان سرد است.

پس از استحمام، فاصله میان انگشتان پا به طور کامل باید خشک شود، به دلیل این که پس از شستن پا، اغلب رطوبت میان انگشتان پا باقی می ماند و این رطوبت زمینه ساز پرورش قارچ هایی در این محیط می شود که بیماری زا هستند و به سفید و لیچ شدن میان انگشتان پا منجر می شود برای پیشگیری از این مشکل باید پا را پس از شستن، خوب خشک کرد.

نکات لازم در مورد محل و نحوه نگهداری از حوله چیست؟

توصیه و دانستیها: حوله را نباید در محیط گرم و مرطوب حمام نگه داری کرد، حوله را باید پس از ساتفاده در هوای آزاد و در معرض نور آفتاب خشک نمود و پس از هر ۳ تا ۴ بار استحمام، بهتر است که حوله شستشو داد.

حوله یکی از لوازم بهداشت فردی است که بعد از استحمام، بدن را با آن خشک میکنند. این کار رطوبت روی پوست را برطرف کرده و به نظافت پوست کمک می کند. اما اگر به بهداشت حوله توجه نشود و مثلا به شکلی نامناسب شسته یا خشک یا نگهداری شود، به محل مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب ها تبدیل می شود.

در صورتی که در حمام رخت آویز دارید، بهتر است پس از هر بار استفاده، حوله تان را در فضای بیرون، جایی که جریان هوا وجود دارد و نور خورشید می تابد، پهن کنید تا کاملا خشک شود. سپس آن را روی رخت آویز حمام قرار دهید.

قرارگیری حوله در معرض گرما و رطوبت حمام و بالاخص در شرایطی که در معرض پاشیده شدن کف یا قطرات آب در حین شستشو می شود، صحیح نیست و از لحاظ بهداشتی، ناسالم است بنابراین رخت آویز نباید در بخش گرم و فعال حمام قرار داشته باشد.

درضمن هر فرد از خانواده باید یک حوله ی مخصوص به خود ، با رنگ معین داشته باشد.

در صورتی که از لباس های حوله ای استفاده میکنید، حتما پس از خشک کردن خود ، آن را در مقابل نور آفتاب پهن کنید و هرگز آن را در داخل سبد لباس های چرک نیندازید.

لازم است بدانید حوله مرطوب می تواند مناسب ترین مکان برای رشد میکروب ها و قارچ ها باشد و سبب بروز اگزما و آلرژی های پوستی شود.

اگر به خوبی از حوله مراقبت کنید ، می توانید میان ۸ تا ۱۲ سال از آنها بهره ببرید. حوله های روشن و تیره را جدا از هم بشویید و همچنین هنگام شست و شوی آنها از نرم کننده استفاده نکنید زیرا از قدرت جذب حوله ها کاسته می شود.

بهتر است حوله ها در دمای بالا و یا آبی با دمایی در حد جوش شسته شوند. بیشتر میکروب ها در دمای بالای ۷۶ تا ۷۷ درجه سانتی گراد از بین می روند و به همین علت بهتر است حوله ها در دمای آب با دمای بالاتر از این حد شسته شوند.

همیشه حوله ها را در خشک کن خشک کنید زیرا در غیر این صورت زبر و خشن می شوند. در این شرایط بهتر است وقتی حوله ها تا ۸۰ درصد خشک شد از دستگاه خارج شده و برای خشک شدن کامل زیر نور خورشید و در معرض جریان هوا قرار بگیرند.

حوله های تیره را نه تنها هنگام شست و شو ، بلکه زمانی که مشغول پیرایش و آرایش خود هستید از سفید کننده یا پراکسید ها دور نگه دارید.

حوله های کاملاً خشک شده را می توانید هم به صورت تا شده و هم به صورت لوله شده در سرویس بهداشتی و بروی رخت آویز قرار داد.

اگر میکروب ها و چربی های پوست در حوله بماند و حوله به طور مرتب شسته نشود و به شکل مناسب خشک نشود ، در این حالت رشد و تکثیر میکروب ها بودی بدی ایجاد خواهد کرد که این حالت نشان دهنده وجود میکروب ها و رشد و تکثیر آنها روی حوله است.

توصیه می شود که حوله حمام پس از هر ۳ تا ۴ بار استفاده شسته شود . پس از هربار استفاده هم حتما به طور مناسب خشک شود.

حمام آب سرد چه فواید و/ یا مضراتی را به همراه می تواند داشته باشد؟

توصیه و دانستیها: حمام با آب ولرم در حد ۲۷ تا حداکثر ۳۰ درجه سانتیگراد برای فصول گرم سال و به صورت صبحگاهی بمنظور کاهش گرما زدگی و عرق سوز شدن مناسب است که در این ارتباط مواجهه تدریجی با دمای آب و طول مدت دوش گرفتن ، دارای اهمیت می باشد و در صورت تداوم حضور بیش از ۵ دقیقه زیر دوش آب سرد (بالاخص در درجه حرارت حدود ۲۵) ، علایم تحریک عصب و عضله را به همراه داشته باشد.

سیر یا گرسنه بودن ، سرد یا گرم بودن آب ، روز یا شب بودن زمان استحمام همه از مواردی است که فرد باید هنگام استحمام مد نظر بگیرد. به عنوان مثال یک حمام با درجه گرمای ۲۷ تا ۳۰ درجه برای شخصی که صبح به سختی از خواب بیدار می شود و به محل کارش می رود، می تواند مفرح و نشاط آور باشد ، ولی اگر خسته و بی رمق از محل کار خود مراجعه کرده اید، بهترین استحمام می تواند دوش نیمه گرم باشد تا خستگی از تنتان بیرون برود.

دوش نیمه گرم قبل از خواب می تواند به داشتن یک خواب خوب کمک کند و بهتر است افرادی که دچار لرز و اختلالات دستگاه تنفسی اند. استحمام کوتاهی داشته باشند.

با توجه به گرمای هوا در تابستان ، افراد می توانند بیش از روزی یک مرتبه نیز استحمام داشته باشند ، ولی نباید این مساله را از یاد ببرند که آب گرم می تواند نسوج بدن را نرم و شخص را خسته کند.

برخی به حمام کردن با آب سرد علاقه دارند و اغلب در فصل تابستان از این نوع استحمام استفاده می کنند. زمان این نوع استحمام نباید از ۵ دقیقه تجاوز کند ف چرا که استحمام با آب سرد (۲۵ درجه) می تواند اثرات تحریک کننده ای در اعصاب و عضلات داشته باشد و حرارت بدن را افزایش دهد.

استحمام یا دوش آب ولرم رو به سرد (بالاخص صبحگاهی) در فصول گرم سال از عرق سوز شدن بدلیل پاک شدن منافذ پوست ، دیرتر بسته شدن آنها و تعریق کمتر ، و همچنین پیشگیری از گرما زدگی مفید و مناسب است . البته باید توجه داشت که بهتر است به تدریج بدن را با دمای آب (چه گرم و چه سرد) وفق داد.

آیا سونا ، حمام گرم و بخار برای کودکان باید دارای شرایط خاصی باشد یا می توان مثل بزرگسالان برخورد کرد؟

توصیه و دانستیها: فضای حمام یا اتاق در بسته با درصد بخار برای برخی افراد دچار مشکلاتی همچون گرما زدگی ، تشدید علایم آسم و بیماری سونا می نماید که این مشکلات برای کودکان (بسته به ژنتیک آنها) از حساسیت بیشتری برخوردار است ، بنابراین

در مورد کودکان باید دقت و توجه بیشتری را مبذول داشت . درضمن باید توجه داشت که میزان زمان حضور در محیط بسیار گرم و فشار بالای بخار ، برای کلیه افراد باید به طور تدریجی افزایش یابد.

علی رغم ترشحات غیر قابل اغماض غدد درون ریز و واکنش های فوری و سریعی که سیستم قلب و عروق (گجرما جریان خون را بیشتر کرده ، ضربان قلب را بالا می برد) از خود نشان می دهند ، سونا عموماً برای همه سنین ، از خرد سال تا بزرگسال قابل تحمل است. سونای منظم برای سلامتی خطری ندارد. حتی بالعکس شستشو و پاک شدن ، آرامش و آسایش را برای شخص به ارمغان می آورد . به علاوه سیستم دفاعی طبیعی بدن را نیز تقویت می کند. خصوصاً این که برای مبارزه با استرس و بیماری ها، سیستم گردش خون را به حرکت می اندازد و پوست را نیز تقویت میکند.

سونا برای افراد مبتلا به این بیماری ها می تواند خطرناک باشد. آئزین ناپایدار ، سکنه قلبی و تنگی شدید ، دریچه آئورت بعلاوه بیماران مبتلا به صرع و دیابت ، البته در بسیاری از موارد ، در بیماری عروق کرنر ، به شرطی که شرایط بیماری ثابت باشد و در بیماری نکروز میوکارد ، در شرایطی که بیماری کهنه باشد ، سونا بی خطر است.

مصرف مشروبات الکلی از بدترین دشمنانی است که می تواند وجود داشته باشد ، چرا که افت فشار خون را تشدید می کند و باعث بروز مشکلاتی نظیر اختلال در ضربان قلب و در نتیجه ایست قلبی می شود. بنابراین ممنوعیت نوشیدن الکل از ابتدایی ترین و اصلی ترین موارد قبل از ورود به سونا است !

شایع ترین بیماری مرتبط با سونا ، بیماری ای به نام "سونا" یا "بیماری افراد سونا گیرنده " است که در حقیقت نوعی پنومونی (Pneumonia) یا التهاب ریه ی حساسیتی است که وقتی افراد به سونا می روند ، نسبت به باکتری های محیط حساسیت نشان می دهند.

این که چه افرادی در این خصوص دچار حساسیت می شوند بستگی به ژنتیک آن ها دارد که ۲ تا ۹ ساعت پس از سونا دچار دردهای عضلانی ، سرفه ، تب اندک ، سردرد و احساس خستگی می شوند که هرچه علائم آن شدید تر باشد . احتمال مراجعه به پزشک بیشتر می شود و پس از گذشت ۱۲ تا ۷۲ ساعت ، علائم خود به خود قطع می شود. مگر این که دوباره قبل از گذران این مدت ، فرد مجدداً به سونا برود و با عامل بیماری زای مربوطه در محیط برخورد کند.

شکل دیگری از بیماری که ممکن است نوع باکتری مولد آن فرق کند ، به نام " ریه وان داغ (Hot tub lung)" است که در آن با رشد کپک های کنار وان حمام ، باکتری خاص (باسیل مایکوباکتریوم غیر سلی) فعال می شود که علائم آن همچون بیماری "سونا" ۲ تا ۹ ساعت پس از سونا ظاهر می شود که شامل التهاب ریه حساسیتی به آنتی ژن این باکتری است که خود می تواند مستقیماً در افرادی که دارای ضعف ایمنی هستند، بیماری عفونی ریه ایجاد کند.

گروهی از بیماری ها ممکن است در مواجهه با سونا ، تشدید شوند که اغلب شامل " آسم " و " برونشیت مزمن " است. البته بدلیل استفاده از " کلر و برم " در آب سونا است که باعث می شود بیماران آسمی دچار تشدید بیماری شوند. همچنین ممکن است افراد سالم نیز دچار تحریک چذیری راه های هوایی شوند و فرد باعلایمی همچون علائم آسم (خس خس سینه ، تنگی نفس و...) مواجه شوند.

گرمای سونا باعث می شود افراد دچار گرما زدگی نیز بشوند.

نکات قابل ملاحظه دیگر:

مبتلایان به بیماری صرع و دیابت مجاز به استفاه از سونا نمی باشند.

افرادی که بیماری ریوی ، تنگی نفس و قلب ضعیف دارند باید زیر نظر پزشک متخصص با رعایت توصیه های او از سونا استفاده کنند.

در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظر سر درد، سر گیجه ، رخوت بیشت از حد، تپش قلب غیرعادی رخ دهد باید بلافاصله سونا را ترک نمود.

در هنگام غوطه ور شدن در حوضچه آب سرد باید س و تمام بدن در زیر آب قرار گیرد در غیر این صورت اختلاف دما بین سر و تنه اختلالاتی را بوجود می آورد.

خودن تغذیه و نشابه گاز دار پیش از سونا و در میان دفعات کار اشتباه است.

قبل و بعد از سونا نباید سیگار کشید.

ورزش و نرمش در هنگام سونا به هر شکل که باشد ، اشتباه می باشد.

بلافاصله بعد از صرف غذا و با معده پر نباید از سونا استفاده نمود.

برای رفع بوی نامطبوع بدن چه راه هایی پیشنهاد می گردد؟

توصیه و دانستنیها: رعایت نظافت شخصی و استحمام روزانه ، تعویض روزانه لباسها ، ترک سیگار و الکل و تغذیه مناسب ، درمان بیماری عفونی و استفاده از دئودورانتها و ضد عرق ها می تواند راه حلهای رفع بوی نامطلوب بدن باشند. در صورت عدم نتیجه گرفتن از این راهکارها ، فرد لازم است که به پزشک مراجعه کند.

بوی عرق بدن افراد بیماری محسوب نمیشود. بعضی وقت ها افرادی که مشکل تعرق دارند ، ممکن است متوجه نباشند که بوی بدن آنها دیگران را اذیت میکند.

به غیر از باکتری ها ، دلایل مختلف دیگری نیز در این امر دخیل هستند ، از آن جمله:

درموردی که غدد عرقی بیش از حد فعال شوند.

مواد سمی یا مواد گیاهی از قبیل الکل ، سم آرسنیک ، سم سیانید یا کشیدن سیگار ، گاهی باعث این مساله می شوند.

عفونت هایی از قبیل عفونت های ریوی ، عفونت های پوستی ، بیماری های مقاربتی یا عفونت مجاری ادراری نیز می توانند باعث بروز این بوی نامطبوع شوند .

نکاتی که باید برای پیشگیری رعایت کرد ، عبارتند از :

رعایت نظافت شخصی ، استحمام روزانه و تعویض روزانه لباس ها ، همچنین جنس لباس هایی که به تن می کنیم. در کم کردن تعرق نقش بسزایی دارند. لباسه های نخی معمولا به سرعت عرق و بوی بدن را جذب می کنند.

دقت در نوع تغذیه به کاهش میزان بوی بدن کمک میکند. مثلا از خوردن بعضی از غذاهای تند با ادویه هایی مانند کاری ، زیره و سیر خود داری کنید.

کمبود روی در بدن مشکل تعرق را افزایش می دهد. به این دلیل که این ماده به دفع سموم بدن کمک می کند . نوشیدن میزان کافی آب و مایعات ، غدد ترشح کننده اکراین را فعال می سازد که باعث رقیق تر شدن عرق آپوکرین می شود.

استفاده از اسپری و دئودورانت نیز بعنوان یکی دیگر از راه حلهاست. هرچند که برخی از آنها فقط بوی بد را می پوشاند و گاهی سبب افزایش بوی بد بدن می شود. در انتخاب دئودورانت هم توجه کنید و مواظب باشید. آنها را از نوعی انتخاب کنید که حاوی روی و آلومینیوم باشند ، زیرا که این مواد باکتری هایی که مسبب بوی بد بدن هستند را کاهش می دهند.

ضد عرق ها (مام) ، نیز برای مبارزه با بوی نامطبوع بدن بکار می روند. افراد بسیاری هستند که قبل از خروج از خانه از ضد عرق ها یا دئودورانت ها برای کنترل عرق کردن زیر بغل و بوی بد آن استفاده میکنند.

دئودورانت ها و ضد عرق ها کاملا کارکردی متفاوت دارند. دئودورانت ها برعلیه باکتری هایی که از عرق تغذیه میکنند ، عمل میکنند. در واقع به این محصولات رایحه های گوناگونی افزوده شده است تا احساس تازگی و مطبوعی بدهد اما کار اصلی آنها این است که پوست زیر بغل را برای باکتری ها نامناسب کنند. در حالی که ضد عرق ها موادی دارند که برای متوقف کردن عرق ریزی طراحی شده اند این نوع محصولات باعث می شوند ، پوست کمتر عرق کند. در این ضد عرق ها موادی چون، نمک های

آلومینیوم وجود دارد که مانع ترشح غدد عرق می شوند . البته بسیاری از این ضد عرق ها موادی دارند که تاحدی می توانند باکتری ها را از بین ببرند و کمی هم رایحه مطبوع دارند . اما کارکرد اصلی آنها خشک نگه داشتن زیر بغل است. روی دستورالعمل بعضی از ضد عرق ها عبارت " خیلی قوی " نوشته شده است که باید شب ها استفاده شوند . چون وقتی فرد خواب است ، پوست او خیلی بیشتر پذیرای چنین موادی است و این مواد فرصت پیدا میکنند که کاملاً ذوب شوند و سپس در طول روز اثر بخشی خود را نشان دهند.

وقتی راه حل های مختلفی را به کار بردید ولی همچنان نمی توانید بوی نامطبوع زیر بغل خود را کنترل کنید ،، در این حالت ممکن است شما به لحاظ پزشکی مشکلی داشته باشید . بوی نامطبوع بدن می تواند نشانه از بیماری های مختلف باشد . مثل بیماری های کبدی، کلیوی یا... بنابراین در این صورت باید حتماً به یک پزشک مراجعه کنید. در بعضی از مواقع نیز ممکن است نوعی خاص از مشکلات پوستی باعث به وجود آمدن این بوی نامطبوع شود.

آیا تماس مستقیم مواد معطر ، عطر ها و اسپری ها با پوست از لحاظ سلامت پوست اشکالی ایجاد نمیکند؟

توصیه و دانسته‌ها: افزودنیهای معطر و مواد با پایه الکل، عموماً می توانند به پوستهای خشک آسیب رسانده ، باعث خشکی بیشتر ، حساسیت پوستی افزایش یافته و تشدید چین و چروکهای پوستی گردند.

توجه: استفاده از ضد عرقها و خوشبو کننده ها در زیر بغل بطور مداوم برای خانمها بهتر است با ملاحظه و اندکی احتیاط صورت پذیرد. چرا که برخی از ترکیبات موجود در آنها را دارای رابطه با سرطان سینه فرض می کنند.

مواد آرایشی و کرم هایی که حاوی عطر و افزودنی های معطر هستند ، به پوست های خشک آسیب می رسانند.

معطر موجود در صابون ها ، مواد آرایش و بهداشتی ، عطر و ادکلن و اسپری ها از شایع ترین عوامل ایجاد حساسیت در پوست بویژه در پوست های خشک هستند که در صورت غیر استاندارد بودن می توانند موجب آلرژی و حساسیت های پوستی شوند. به کرم ها موادی اضافه می شود تا پوست را در برابر آلودگی محیطی مقاوم کند، در کرم های غیر استاندارد این مواد ضد میکروبی وجود ندارد ، لذا استفاده از آنها علاوه بر ایجاد آلرژی موجب عفونت های میکروبی هم میشود.

برای مقابله با چین و چروک پوست ، بهتر است افراد از ۳۰ سالگی به بعد از کرم های مرطوب کننده استفاده کنند ف ضمن اینکه استفاده از کرم های ضد آفتاب از ۱۲ سالگی به بعد توصیه می شود.

همچنین افرادی که دارای پوست چرب هستند ، از مواد آرایشی چرب خودداری کنند ، زیرا این مواد باعث ایجاد جوش و آکنه در پوست آنان می شود.

نکته قابل توجه دیگر در ارتباط با کاربرد مواد معطر و ضد عرقها این است که در تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در مجله اروپایی پیشگیری از سرطان به چاپ رسید بین مصرف مکرر ضد عرق ها و خوشبو کننده ها و زدودن موهای زیر بغل با تیغ به ویژه شروع سرطان سینه در سنین پایین ارتباطی وجود داشته است. در این تحقیق علت این مساله جذب بیشتر املاح آلومینیوم به دنبال تیغ زدن ناحیه مطرح شده است. املاح آلومینیوم مکررا در ترکیبات خوشبو کننده و ضد تعریق زیر بغل به کار می روند.

برای اصلاح صورت در آقایان استفاده از تیغ ارجحیت دارد یا ماشین های اصلاح؟

توصیه و دانستهها: برای اصلاح صورت عموما استفاده از ماشین های اصلاح نوسانیا فویل دار (که دارای تیغی در زیر یک صفحه نازک فلزی است) با عوارض کمتری همراه است.

اصلاح دو نوع است:

اصلاح خشک (که با استفاده از ماشین های اصلاح صورت میگیرد)

اصلاح تر (بکه با استفاده از تیغ صورت می پذیرد)

پزشکان همواره با بیمارانی مواجه می شوند که در نتیجه استفاده از تیغ برای اصلاح موها به عوارضی دچار شده اند ، مثل جوش های پس از اصلاح در ناحیه گردن آقایان و جوش ها و لک های عد از آن بریدگی ، خراشیدگی ، تحریک از عوارض اصلاح با تیغ محسوب میشوند. برخی افراد که دارای موهای مجعه هستند ، پاسخ التهابی نامناسب به اصلاح با تیغ می دهند که به آن سودوفولیکولیت ریش یا Razer Bumps گفته می شود که ناشی از فرو رفتن نوک موهای بریده شده با تیغ ، داخل پوست و ایجاد جوش های التهابی است . از دیگر مشکلات شایع استفاده از تیغ ف ایجاد یک خراش خفیف قرمز رنگ است که گاهی با نام " سوختگی با تیغ" از آن نام برده میشود که معمولا پس از چند ساعت ، تا یکی دو روز بسته به شدت آن رفع می شود. در موارد شدید ، سوختگی می توان با جوش هایی در اطراف موها ی اصلاح شده یا جوش های چرکی همراه شود. سوختگی به ویژه در افرادی که موهای ضخیم را در نواحی با پوست حساس تیغ می زنند بسیار شایع است.

از عوارض دیگر تیغ خونریزی و نیز برجا ماندن (گاهی از مواقع) جوشگاه های بدشکل روی پوست است. اگر افراد برای اصلاح از تیغ های شخصی استفاده نکنند امکان انتقال بیماری های ویروسی مثل ایدز و هپاتیت وجود دارد به همین دلیل افراد هنگام مراجعه به پیرایشگاه ها و آرایشگاه ها ، باید دقت کنند تیغ های مصرفی نو باشند.

مزیت تراشیدن ریش با تیغ، ایجاد نرمی صورت و از ته زدن موها است ولی از طرفی مشکل بریدن و ایجاد خراش نیز مطرح است. قبل از ریش زدن با تیغ میتوان به نحوی موی صورت را آماده کرد تا مشکلات و ناراحتی ناشی از تیغ به حداقل برسد.

ماشین های اصلاح: ماشین های اصلاح به وسیله تیغ های دوار که پشت یک صفحه فلزی سوراخ سوراخ قرار دارند ، کار میکنند. این صفحه از برخورد مستقیم پوست با تیغ جلوگیری میکند. وبا عوارض کمتری همراه است.در مواردی که از ریش تراش برقی استفاده می شود، باید موهای ریش سفت و سخت باشند بنابراین صورت باید فاقد چربی باشد، برای کم کردن تحریک پوست چربی های اضافی باید از طریق مصرف مواد الکل دار که به همین منظور ساخته شده اند، گرفته شود و مواد قابض جهت سفتی و زبری ریش به آن اضافه شده است.

برای پیشگیری از جوش زدن پوست پس از اصلاح صرت چه با ماشین اصلاح و چه با تیغ ، چه راهکارهایی وجوددارند؟

توصیه و دانستنیها: با رعایت اصول اصلاح صورت ، می توان از ایجاد عوارض مربوطه جلوگیری بعمل آورد.

اصول اصلاح درست صورت به قرار ذیل است:

تیغ باید تیز و تمیز و صورت نیز گرم ، تمیز و مرطوب باشد.

خود تراش یک تیغه هم خوب است اما نوع دو تیغه و یا بیشتر آن اصلاح بهتر و تمیزتری را ارائه می دهد.

صورت را کاملاً با آب و صابون بشویید.

یا یک حوله را با آب خیلی گرم (نه داغ آب داغ پوست صورت را خشک میکند) مرطوب کنید ، و یا حوله را با آب مرطوب کرده و آن را به مدت ۳۰ ثانیه درون مایکروویو قرار دهید. سپس حوله گرم را به مدت چند دقیقه روی صورت قرار دهید. این کار موها را نرم و پوست صورت را نرم و قابل اعطاف میکند. به همین خاطر بهتر است ، پس از استحمام اقدام به تراشیدن ریش کنید.

خمیر و یا ژل ریش را توسط فرچه با حرکات دوار روی صورت پخش کنید. بیش از حد کف ریش به صورت نزنید، چرا که باعث کاهش کارایی خودتراش می شود خمیر اصلاح به قطر یک سکه کافیهست.

تیغ را زیر آب داغ بگیرید و سپس ظرفی را از آب خیلی گرم پر کنید.(بهتر است حدود ۲۰ دقیقه قبل از استفاده از تیغ ، سر تیغ را با الکل ۷۰ درجه تمیز کنید).

توسط خود تراش و با حرکات ملایم و کوتاه شروع به تراشیدن موها کنید. توصیه می شود که از همان ابتدا موها را فقط درجهت رویشان بتراشید.

هراز چند گاهی خود تراش را درون آب گرم فرو کرده و تمیز کنید.

برای اصلاح و پس از شستن صورت آن را کاملاً خشک کنید.

افرادی که دارای پوست حساس بوده و با ماشین اصلاح می کنند نیز بهتر است ابتدا قسمتهای حساس صورت مانند گردن و گونه ها و سپس دیگر قسمت ها را اصلاح کنند. چرا که هرچه سر ماشین اصلاح گرمتر باشد ، تحریک پوستی نیز بیشتر خواهد بود.

در اصلاح خشک (با ماشین اصلاح) ریش را در خلاف جهت رویش موها بتراشید (اما بیش از حد فشار اعمال نکنید) اگر از نوع تیغه های دوار استفاده میکنید با حرکات چرخشی و چنانچه از نوع فویل دار استفاده میکنید با حرکات مکرر و فواصل کوتاه موها را بتراشید.

صورت را آب بکشید و قسمت هایی که جا انداخته اید را مجدداً اندکی کف بزنید و بتراشید.

در انتها صورت را با آب سرد بشویید تا منافذ پوست بسته گردند.

معمولاً ماشین های اصلاح نیازی به استفاده از لوسیون قبل یا بعد از اصلاح ندارند و می توان خشک استفاده کرد. نکته ای که وجود دارد این است که این ماشین ها باید برای هر فرد به صورت شخصی استفاده شود. چرا که تماس مستقیم این ماشین ها با پوست صورت می تواند عوامل عفونی میکروبی و قارچی را به راحتی به فرد دیگر منتقل کند. به همین دلیل توصیه میشود که حتی در صورت استفاده شخصی از دستگاه پس از هر بار استفاده صفحه فلزی با کمی الکل پاک شود.

برخی شرکت های سازنده ، محلول های ضد عفونی کننده خاصی را برای استفاده بعد از اصلاح عرضه می کنند که می توان از آنها نیز استفاده کرد. پس از هرچند بار اصلاح صفحه فلزی دستگاه ر جدا کرده ، اولاً از لایه تیغ ها ، قطعات مو را با فرچه های مخصوص کوچک پاک کنید و ثانیاً صفحه فلزی را با آب و صابون شسته و خشک کنید. اگر فردی موهای ریشش بلند باشد، باید ابتدا با قیچی یا یک دستگاه پیراشگر الکتریکی موها را به حد کافی کوتاه کرده و سپس از ماشین های اصلاح استفاده کند.

ترتیب تراشیدن موی صورت:

خط ریش و نواحی گونه ها

استخوان آرواره

گردن

چانه

بالای لب بالا (سبی ها) این به این خاطر است که تراکم مو در چانه و قسمت فوقانی لب بیشتر بوده و هرچه بیشتر کف اصلاح روی آنها باقی بماند نرمتر می گردند.

نکات کاربردی:

برای جلوگیری از بریدگی پوست، خودتراش را بطور افقی روی صورت حرکت نداده و هنگام تغییر موقعیت آن را به مقدار ۲ سانتی متر از پوست بلند کرده و در موقعیت جدید قرار دهید.

هنگام تراشیدن ریش (هم به تر و هم خشک) با دست دیگر اندکی پوست صورت را بکشید.

چنانچه می خواهید صورت خود را کاملاً از ته بتراشید قبل از خمیر ریش زدن روغنهای قبل از اصلاح به پوست صورت خود بزنید تا پوست صورتتان نرم و لغزنده گردد.

هنگامی که با تیغ خود تراش اقدام به اصلاح صورت می کنید، همواره مقداری از پوست صورت نیز همراه با موکنده می شود به ویژه اگر از تیغ کند استفاده کنید.

حداقل ۲۰ دقیقه پس از برخاستن از خواب اقدام به اصلاح صورت کنید تا پف و ورم صورت بخوابد.

اگر پوست صورتتان زیاد جوش میزند بهتر است از ماشین ریش تراشی بجای تیغ خود تراش استفاده کنید.

کف، ژل یا خمیر و کرم ریش مناسب در زمان اصلاح کدامست و کدامیک ارجحیت دارند؟

توصیه و دانستنیها: روغنهای قبل از اصلاح به بهتر انجام شدن فرآیند اصلاح کمک می کنند و ژل ها و کرم های ریش بدلیل نفوذ بیشتر لابلای موها، عملکرد تسهیل گری اصلاح را بهتر انجام میدهند.

عموماً محصولاتی که دارای نفوذ بیشتر در بین موهای ریش هستند و باعث نرم و مرطوب شدن بیشتر پوست می شوند، محصولات مناسب تری هستند. بیشتر اوقات ژل ریش ها و نیز کرم های ریش این خاصیت را به صورت مناسب تری از خود بروز می دهند. البته لازم به ذکر است که چنانچه می خواهید صورت خود را کاملاً از ته بتراشید قبل از خمیر ریش زدن روغنهای قبل از اصلاح به پوست صورت خود بزنید تا پوست صورتتان نرم و لغزنده گردد.

درضمن باید یاد آوری نمود که محصولات دیگری مانند صابون های اصلاح هم وجود دارد که همان صابون های معمولی دستشویی نیستند. این صابون ها چرب تر، جاذب تر و دارای اثر طولانی تر هستند. خمیر ریش هایی که نیاز به فرچه ندارند. مخصوص پوست های خشک و حساس هستند و نسبت به خمیر ریش های معمولی پوست را نرم تر می کنند و صدمات ناشی از تیغ را به حداقل می رسانند. خمیر ریش هایی که کف ایجاد می کنند، امولسیون های صابونی هستند که حاوی ۴۰ تا ۵۰ درصد اسیدهای چرب هستند. خمیر ریش هایی که به صورت آئروسل هستند، حلالیت بسیار بالایی دارند و اثرات صابونی آنها حتی با آب سرد حداکثر است.

لازم به توضیح است که هدف اولی استفاده از تمامی این محصولات ، نرم کردن موها برای اصلاحی آسان و راحت است. لذا اگر موهای ضخیم و خشک دارید، ماده اصلاح باید موها را به سرعت نرم کرده و سبب صاف شدن و سیخ شدن آنها شود. محصول مربوطه هر چه باشد باید کف زیادی بکند و این کف زود خشک نشود تا موجب تحریک پوست و مخاط نگردد. از آنجائیکه کرمهای بدون فرچه حاوی آب و روغن هستند و یک لایه چربی روی پوست باقی می گذارند و کمتر سبب تحریک پوست می شوند ، مناسب پوست بالاخص انواع خشک و حساس هستند. افراد دارای پوست خشک باید علاوه بر این ، در مرحله پس از اصلاح نیز از کرم های نرم و مرطوب کننده و لوسیونها استفاده نمایند. افراد دارای پوست تجرب، مصرف کرمهای اصلاح کف کننده یا کف های فشاری و یا ژلها را ترجیح می دهند . این محصولات حاوی صابون یا سورفاکتانت بوده و چربی پوست را بهتر از کرمهای بدون فرچه برمی دارد. افراد دارای پوست نرمال می توانند از هر دو نوع محصول بسته به سلیقه شخصی و ترجیحات نحوه استفاده ، بهره بگیرند.

کارکرد ها و اثرات استفاده از محلولهای پس از اصلاح چیست؟

توصیه ودانستنها: ضد عفونی کردن ، آرامش بخشیدن به پوست ، بازگشت PH اسیدی ، پوست قطع خونریزی های خفیف در اثر بریدن ، بسته شدن مجدد منافذ پوست صورت و برطرف کردن قرمزی ، حساسیت و تحریک پوستی پس از اصلاح ، از کارکردهای اصلی محلولهای پس از اصلاح هستند.

محصولات ریش تراشی شامل صابون ها، خمیرها و نرم کننده ها هستند . محلولهای بعد از اصلاح و یا به عبارتی آفتر شیوها برای ضد عفونی کردن پوست بعد از اصلاح استفاده می شوند. مصرف محلول ها و حوله های گرم مخصوص بعد از اصلاح ، باقیمانده ذرات خمیر ریش را کاملا برطرف کرده و به پوست آرامش می بخشد. مصرف لوسیون ها بعد از اصلاح باعث بازگشت PH اسیدی پوست (که به علت خمیر ریش قلیایی شد است). قطع و به پوست آرامش می بخشد. مصرف لوسیون ها بعد از اصلاح باعث بازگشت PH اسیدی پوست (که به علت خمیر ریش قلیایی شده است)قطع خون ریزی های خفیف در اثر بریدن و برطرف کردن بوی خمیر ریش می شود. هرچند بعضی پوست ها هنگام اصلاح به آسانی بریده می شوند. بنابراین این دسته از مردان باید بعد از هر اصلاح بلافاصله از محصولات بند آورنده خون حاوی سولفات آمومینیوم استفاده کنند. مصرف لوسیون ها بعد از اصلاح باعث بسته شدن مجدد منافذ پوست صورت که به علت آب گرم گشاد شده بودند می شود و از طرفی احساس سوزش ، خون ریزی خفیف به علت بریدن و احساس ناخوشایند بوی خمیر ریش را از پوست برطرف می کند. این محلول ها که حاوی الکل هستند ، بعد از اصلاح نباید حس شود.

در صورت جوش زدن در چند نوبت از صابونهای تری کلرو کروان که ضد جوش هستند استفاده میشود تا به مرور جوشها از بین بروند. اگر پوست خشک و زبر باشد، بعد از استفاده از آفتر شیو و ضد عفونی کننده ها حتما از کرمهای مرطوب کننده و به حالت دورانی و ملایم روی پوست مالیده می شود.

لوسیون های پس از اصلاح یا همان افتر شیو (after shave) ، حاوی مواد ضد عفونی کننده ، معطر و مرطوب کننده می باشند.

لوسیون های قبل از اصلاح (pre- shave) حاوی مرطوب کننده و روغن می باشند.

آیا استفاده از ادکلن و مواد معطر دیگر با پایه الکل پس از اصلاح ، همان کارایی محلولهای مخصوص پس از اصلاح را دارد؟

توصیه و دانستهها: مواد معطر الکلی ، می توانند تا حدی اثر ضد عفونی کنندگی را داشته باشند ولی باعث ایجاد تحریک پوست و خشکی بیشتر آن می شوند. لذا استفاده از آنها بعنوان جایگزین محلولهای پس از اصلاح ، توصیه نمیشود و پس از اصلاح با تیغ ، از دئودورانت ها روی پوست استفاده نکنید.

به علت مصرف اودکلن و محلول های الکلی بعد از اصلاح ، چربی پوست مستمرا حل می شود و در نتیجه کاهش می یابد. به علت مصرف خمیر ریش و آب گرم حین اصلاح موقتا رطوبت پوست صورت افزایش می یابد. بعدا سلول ها آب خود را از دست می دهند و همچنین چربی هایی که باعث حفظ و نگهداری آب پوست می شوند کاهش می یابند و بنابراین به طور مضاعف، آب پوست صورت از دست می رود و پوسته پوسته و ناصاف به نظر می رسد. در نتیجه ، بعد از مدتی احساس جمع شدگی پیش می آید و در برابر ترشح عرق و چربی خود صورت و عوامل محیطی بسیار حساس و تحریک پذیر می شود.

بنابراین از آنجائیکه هدف از استفاده از محلولهای پس از اصلاح ، علاوه بر ضد عفونی کردن ، برگرداندن رطوبت و طراوت به پوست می باشد، استفاده از محلولهای معطر الکلی ریال ممکن است تنها بتواند تا حدودی اثرات ضد عفونی کنندگی را داشته باشد و البته در عوض تحریک و خشکی بیشتر پوست را می تواند به همراه داشته باشد. لذا استفاده از محلولهای پس از اصلاح ، پیشنهاد شده و بهتر است از محلولهای معطر و الکلی ، استفاده نشود.

آیا استفاده از کرم های مختلف بلافاصله پس از شستشوی صورت و پس از اصلاح صورت ، می تواند بر منافذ پوستی و نشاط و سلامت پوست اثر منفی بگذارد؟

توصیه و دانستیها: خیر، اتفاقا بهتر است آنها را درست پس از اصلاح و قبل از خشک شدن پوست و احساس کشش در پوست مورد استفاده قرار داد تا نتیجه بهتری نیز حاصل شود.

مصرف لوسیون ها بعد از اصلاح باعث بسته شدن مجدد منافذ پوست صورت که به علت آب گرم گشاد شده بودند می شود و از طرفی احساس سوزش ، خون ریزی خفیف به علت بریدن و احساس ناخوشایند بوی خمیر ریش را از پوست برطرف میکند . این محلول ها که حاوی الکل هستند ، عفونت احتمالی در محل بریده شدن پوست صورت را از بین می برند و احساس سوزش را به حداقل می رسانند و هیچ گونه احساس ناراحتی بعد از اصلاح نباید حس شود. لذا توصیه می شود این محصولات را درست پس از اصلاح و قبل از خشک شدن پوست و احساس کشش در پوست مورد استفاده قرار داد تا نتیجه بهتری حاصل شود.

آیا تراشیدن موها با تیغ باعث تقویت و یا پرپشت شدن آن می شود؟

توصیه و دانستیها : تراشیدن و سایر روشهای رغ موهای ائد ، هیچ تاثیری بر تقویت ، قوام ، بافت ، رنگ یا سرعت رشد مو ندارند.

واقعیت آن است که تراشیدن و سایر روشهای رفع موهای زائد ، هیچ تاثیری بر قوام ، بافت ، رنگ یا سرعت رشد مو ندارند. قسمتی از مو که بالاتر از سطح پوست قرار دارد ، بافتی مرده است و هرکاری که روی آن انجام شود بر رشد مو تاثیر نخواهد گذاشت . از آنجا که قابلیت انعطاف موهای کوتاه کمتر از موهای بلند است ، مدتی پس از تراشیدن ، در موقع لمس ، حالت زبر و خشن پیدا میکنند و شاید به همین علت است که بعضی ها فکر میکنند که تراشیدن موها باعث ضخیم تر شدن آنها می شود.

بدین ترتیب تصور اضافه شدن موها و ضخیم شدن آنها نیز بدنبال تراشیدن امری واهی و بی اساس است . قسمت بالایی مو که از سطح پوست بیرون آمده است ، هیچگونه ماده زنده ای ندارد و تنها از ماده کراتینین ساخته شده است و به همین دلیل بریدن یا تراشیدن نمی تواند سبب زبرتر ، ضخیم تر و یا تیره شدن آن شود.

این اشتباه شاید ناشی از آن باشد که موهای کوتاه بعد از تراشیدن حالت سیخ سیخ دارد، تا حدودی نسبت بطول خود ضخیم بوده و انتهای آن بریده است که با طویل شدن این موها حالت سیخ مانند آن از بین می رود. در ضمن در هنگام اصلاح با تیغ ، چون مقطع موها بصورت مایل بریده می شود و هر تار مو با زاویه ای خاص برش می خورد ، لذا احساس زبری و حالت کلفتی مو به افراد دست می دهد.

البته لازم به ذکر است که نکته ای که نباید فراموش شود اینست که ، درست است که تیغ زدن موها تاثیری بر ضخیم شدن و افزایش رشد موها ندارد ، اما می تواند که موجب شود موی در حال استراحت به فاز فعال برود و این همان چیزی است که متخصصان پوست و مو از آن هنگام لیزر درمانی استفاده می کنند.

برای جلوگیری از ایجاد خارش و جوش پس از اصلاح موهای بدن چه باید کرد؟

توصیه و دانستنیها: با آشنایی با شیوه صحیح اصلاح و انجام تمهیدات لازم در این زمینه ، می توان از بروز این مشکلات بطور قابل ملاحظه ای کاست. در ضمن ، می توان شیوه های دیگر را نیز مورد آزمون قرار داد.

باید در شیوه اصلاح دقت کرد. اصلاح باید در مسیر رشد مو و بدون کشیده شدن پوست انجام گیرد و چنانچه از یک روش اصلاح نتیجه نامطلوب گرفته اید، روش خود را عوض کنید و روشهای دیگر را امتحان نمایید. علاوه بر این بلافاصله پس از اصلاح لازم است حوله آب گرم روی ناحیه قرار داده و در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به همان وضعیت نگه دارید.

غلب موارد ایجاد خارش و جوش و التهاب ناشی از موهای زیر پوستی است . موهای زیر پوستی به این دلیل ایجاد میشود که مویی پیچ می خورد یا برمیگردد و به درون پوست و آنجا رشد میکند. ضایعه اولیه در این بیماری به شکل پاپول هایی در محل رویش مو دیده می شود که معمولا سفت است و در برخی موارد التهابی و یا حتی عفونی هم میشود و این التهاب گاهی با خارش نسبتا شدید روی ضایعه و حوالی آن همراه است. بیمار با خارش و دستکاری ناحیه ، وضع را بدتر میکند ایننوع خارش ها به ویژه در نواحی تناسلی شایع تر است این مساله معمولا در موهایی که با زاویه مایل نسبت به سطح پوست رشد می کنند شایع تر می باشد و افرادی که موهای مجعه و زیر و فرخورده دارند ، بیشتر دچار این مشکل می شوند.

اگر التهاب حاصله سبب ناراحتی شده است می توان موهایی را که بیشترین التهاب را ایجاد کرده اند ، به وسیله موچین و با یک آینه با بزرگ نمایی مناسب ، بیرون بیاورید و از ادامه پروسه التهابی جلوگیری نمایید. توجه داشته باشید این کار وقتی نتایج خوبی دارد که با آینه مناسب، نوک موی بیرون آمده را مشاهده نمایید در غیر این صورت تحریک و کند و کاو پوست به قصد پیدا کردن نوک مو سبب افزایش التهاب میشود. علاوه بر این این عمل را باید به سرعت انجام دهید و اگر نتوانستید موفق شوید می توانید روز بعد و پس از کاهش التهاب دوباره این کار را تکرار نمایید و بعد از این کار نیز مجددا از حوله گرم استفاده نمایید. مصرف ایبو بروفن و سایر ضد التهاب ها نیز می تواند به رفع التهاب حاصله کمک نماید. علاوه بر این ماساژ ملایم ناحیه به وسیله اسکراب های پوستی و لایه برداری مختصر به وسیله اسید های میوه نیز کمک کننده است و به رفع التهاب و لک های حاصله از التهاب کمک میکند.

اگر با این روشها موفق نشدید ، لازم است از داروها زیر نظر پزشک استفاده کنید . اگر واکنش های شما به حدی شدید است که بلافاصله پس از شروع اصلاح موها دوباره همه علائم شروع شده و التهاب لک های حاصله همراه با خارش برای شما تکرار

میشود، لازم است از روش های اپیلاسیون دائمی استفاده نمایید ، برای این کار در حال حاضر می توان از لیزر موهای زاید استفاده کرد.

در حقیقت موهایی که در این نواحی اصلاح شده اند و یا به روش های دیگر اپیلاسیون شده اند (مثلا بدنبال استفاده از دستگاه های اپیلاتو مکانیکی) تمایل دارند که به هنگام رشد بعدی یا دیواره فولیکول را سوراخ کنند و بیرون بیایند و یا اینکه خود مو تمایل دارد که به سمت عقب و به طرف سطح پوست برگردد و مجددا وارد اپیدرم شود. در هر دو حالت ورود مو به داخل پوست سبب ایجاد یک پاسخ التهابی می شود و مشکلات پوستی بعدی را ایجاد می نماید. اگر پوست به هنگام اصلاح کردن کشیده شود و یا اصلاح در خلاف جهت رشد مو صورت گیرد، در این حالت تعدد بیشتری از موها به حالت زیر جلدی در می آید زیرا وقتی کشش از بین می رود و پوست در حالت نرمال قرار می گیرد ، نوک این موهای تراشیده می شود ، دیواره فولیکول را سوراخ کرده و بیرون خواهد آمد.

آیا تعریق زیاد می تواند نشانه بیماری خاصی باشد؟

توصیه و دانستهها: هیپرهیدروز یا تعریق زیاد می تواند به دو سری علل اولیه (ژنتیکی) و ثانویه ایجاد گردد. در علل ثانویه انواع بیماریها و یا مصرف داروها و .. میتواند قرار گیرد.

مرکز تنظیم حرارت بدن در هر شخصی نسبت به دیگری متفاوت است . بنابراین در صورت افزایش درجه حرارت خون ، هیپوتالاموس با گشاد کردن عروق و نیز تعریق موجب خنک شدن بدن میشود.

اما در شرایط خاصی با وجود مکانیسم های فوق ، بدن دچار تعریق بیش از حد می شود که عبارتند از :

بیماری های عفونی و تب دار

تمرینات ورزشی شدید

هوای گرم و مرطوب مانند نواحی گرمسیری با رطوبت بالا

پرکاری غده تیروئید

آکرومگالی

دیابت

هیپوگلیسمی (کاهش شدید قند خون)

لنفوم

بارداری

یائسگی

تعریق زیاد کف دست و پا و یا تعریق ناشی از هیجانات روحی به طور معمول به کف دست و پا و زیر بغل محدود می شود و ممکن است در هوای گرم تشدید شود.

بیماران مبتلا به تعریق زیاد کف دست و پا ممکن است مبتلا به تعریق زیاد زیر بغل هم باشند . ولی فقط ۲۵ درصد مبتلایان به تعریق زیاد زیر بغل، تعریق بیش از حد کف دست و پا دارند . دست ها ممکن است سرد بوده و یک ته رنگ تیره داشته باشند لایه شاخی کف پا نیز خیس بوده و به علت وجود میکروب های بی هوازی بوی بدی از آن به مشام برسد.

عرق کردن ممکن است همراه با افت متناوب باشد که در این موارد ، اضطراب ، استرس و یا ترس ممکن است سبب تحریک آن شود . این نوع تعریق می تواند ارثی باشد که شروع تعریق در کف دست ها در دوران کودکی و در زیر بغل در دوران نوجوانی یا بلوغ خواهد بود که به مرور بهتر خواهد شد.

لازم به ذکر است که عرق کردن در زمان خواب کاهش می یابد. بعضی از اوقات ، تعریق ناشی از حس چشایی است یعنی افراد چند لحظه پس از خوردن غذاهای ادویه دار و تند مانند سس گوجه فرنگی دچار تعریق می شوند. تعریق در طول شب می تواند به دلیل تعدادی از بیماریهای زمینه ای باشد (لنفوم هوچکین).

عبارت تعریق زیاد یا هایپرهیدروز برای توصیف تولید بیش از حد عرق بکار می رود. مشکل تعریق شایع است و می تواند نواحی موضعی یا وسیعی از پوست را درگیر کند. هایپرهیدروز (بیماری غدد عرقی) گریبانگیر ۲ تا ۳ درصد از جمعیت کل امریکا است و بیشتر از طریق تعریق کف دست و پا ، خود را نشان می دهد. این بیماری همچنین می تواند در زیر بغل و یا سایر نقاط بدن نیز ظاهر شود. معمولا از دوران نوجوانی به بعد قابل تشخیص بوده و تعریق بیش از اندازه دست و پا از سن ۱۳ سالگی به بعد در بیماران کاملا مشهود خواهد بود. معمولا کسانی که دچار این بیماری میشوند مشکلی در تشخیص هایپرهیدروز ندارند ، چرا که علائم آن کاملا مشهود است و این افراد بدون در نظر گرفتن درجه حرارت بدن ، همواره در حال تعریق هستند. آزمایش های تخصصی نیز در این زمینه وجود دارد که از جمله آن می توان به تست ید و نشاسته اشاره کرد.

این بیماری را می توان به دو نوع هایپرهیدروز اولیه و ثانویه طبقه بندی کرد. انواع اولیه آن از زمان نوزادی آغاز شده و نوع ثانویه قدری دیرتر خود را نشان می دهد . هایپرهیدروز اولیه ، به دلیل انتقال کروموزوم های ارثی که خصیصه ژنتیکی خاصی را در برد دارند ایجاد میشوند. از فاکتورهای دیگر ایجاد این نوع اختلال می توان به دلایل نرولوژیک متابولیک و سیستماتیک اشاره

کرد. نوع ثانویه که در سنین بالاتر بروز میکند ، می تواند به دلیل ترشحات غده هیپوفیز و تیروئید ایجاد شود که در پی وجود بیماری هایی نظیر دیابت ، تومور و نفرس ایجاد میشوند . به همین دلیل اگر تصور میکنید که در یک چنین گروهی قرار می گیرید ، باید حتما به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن است دچار بیماری شده باشید که از وجود آن اطلاع نداشته باشید(به عنوان مثال : دیابت)

تعریق را می توان بر اساس این موارد طبقه بندی کرد:

موقعیت آناتومیک (زیر بغل ، کف دست ، کف پا)

محرك زمینه ای(هیجانی ، حرارتی ، دارو ، سم)

منشاء عصبی(کوتکس، هیپوتالاموس، بصل النخاع، نخاع، آکسونی)

بیماریها و موارد زیر می تواند تعریق شدید ایجاد کند:

عفونت ها : بیماری های تب دار، سل

متابولیک/ آندوکراین: پرکاری تیروئید، دیابت شیرین، چاقی، سندروم کارسینوئید

وازوموتور: پدیده رینود

مغز و اعصاب: بیماری پارکینسون و پس از بیماری آنسفالیت

بسیاری از داروها تعریق زیاد را به صورت یک عارضه جانبی ایجاد میکنند(انسولین، کافئین)

سمومی مثل آرسنیک و جیوه می توانند باعث تعریق زیاد شوند.

آیا میزان تعریق در سلامت پوست تاثیر دارد؟

توصیه و دانستنیها : تعریق بدلیل دفع سم بدن، به سلامت عمومی بدن کمک میکند. در خنک کردن بدن و تنظیم درجه حرارت بدن از راه پوست کمک میکند و پوست را از خشکی حفظ کرده و مرطوب نگه میدارد.

عرق ترشح فعالی است که از غدد عرق و تحت کنترل اعصاب سمپاتیک ایجاد میشود . در اصل محلول نمکی است که غلظت آن به اندازه یک سوم غلظت پلاسما است و آنرا نباید با دفع ساده و انتشار آب از بدن که یک انتشار ساده آب از وراء پوست است اشتباه نمود . غدد عرق بطور وسیع در پوست منتشرند.

از راه تعریق روزانه حدود ۵۰۰ سانتی متر مکعب آب از بدن دفع می شود. میزان تعریق روزانه از صفر تا ۲۰۰ سانتی متر مکعب تغییر می نماید و این تابع احتیاجات بدن در تنظیم حرارت خود می باشد. عرق بدن را آزاد شدن به سطح پوست تبخیر شده و باعث خنکی پوست میگردد. غدد نامبرده از این طریق پوست را مرطوب نگاه داشته و بدین ترتیب ، درجه حرارت سطح بدن را تنظیم میکند.

ورزش باعث تعریق میشود. عرق کردن باعث دفع سمومی میشود که منافذ پوست را بند می یآورد و پوست را دچار جوش و لک میکند. بدن تنها از طریق کلیه ها، کبد و پوست سموم را از بدن دفع میکند. بنابراین لازم است پوست عاری از هر نوع آرایشی باشد تا سموم دفع شود. ورزش با افزایش جریان خون در پوست باعث تحریک عصبی میشود و به غده های عرق اجازه میدهد تا عملکرد آن ها افزایش یابد و سموم بدن را دفع کند. پس از این که سموم از طریق تعریق از بدن دفع شد، با حمام کردن از عفونت باکتریایی یا قارچی پوست ، پیشگیری کنید.

چه بیماریهایی از طریق آرایشگاه قابل انتقال است؟

توصیه و دانستیها: تعدادی از بیماری ها وجود دارند که بدلیل اهمیتشان و همچنین بدلیل انتقال مکرر از طریق آرایشگاه ها به بیماری های آرایشگاهی مشهور شده اند. این بیماریها شامل تعدادی از بیماری های خونی (مانند ایدز و هپاتیت) و بیمار های پوستی (مانند قارچ پوستی و جوش) است.

انتقال بیماری ها از طریق آرایشگاه امری جدی است که گاه فراموش میشود. بیماری های قابل انتقال در آرایشگاه ها شامل : بیماری های خونی و بیماری های پوستی است.

بیماری های خونی شامل بیماری هایی است که از طریق خون (حتی به مقدار اندک) و خراش های پوستی از فرد مبتلا به فرد سالم منتقل میشوند. بیماری های پوستی نیز مانند بیماری های قارچی و جوش های پوستی توسط وسایلی مانند شانه، برس و حوله آلوده انتقال میابند. از مهم ترین قارچ های پوست ، قارچ کچلی است. از جمله بیماری های منتقله از طریق آرایشگاه ها می توان به ایدز، هپاتیت های B و C ، زگیل ، عفونت های قارچی و باکتریایی دیگر و بعضی بیماری های واگیردار اشاره کرد که بعضی از این بیماری ها حتی خطر مرگ دارند.

ایجاد حساسیت پوستی که به دلیل مواد استفاده شده برای مو، ناخن یا صورت می تواند برای مشتری و آرایشگر خطرناک باشد علت انتقال بیماری از طریق آرایشگاه ها معمولاً بریدگی های جزئی است که هنگام آرایش مو یا ناخن پیش می آید. بر اثر فعالیت هایی مانند بند انداختن ، پوست افراد نازک میشود و منافذ پوستی هم باز میشوند و احتمال انتقال بیماری های پوستی افزایش میابد. تمیز بودن سرشویی عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماری های پوست و مو و بیماری های قارچی است. ویروس ها که می توانند عامل مشکلات پوستی نیز باشند ممکن است از طریق آرایشگاه ها منتقل شوند مثلاً زگیل ممکن است از این

طریق منتقل شود و چون در سنین بالاتر زگیل هایی هم که به وجود می آیند، مقاوم تر هستند ممکن است در صورت بروز، به راحتی قابل درمان نباشند و نیاز به درمان هایی نظیر لیزر، فریز کردن یا دارو داشته باشند. حتی ممکن است بیماری های ساده ای مانند تبخال در صورت یا بدن آرایشگر یا حتی در محلی که قابل دیدن نیست وجود داشته باشد و در تماس با پوست سالم منتقل شود.

یکی از مسائلی که در بیشتر آرایشگاه ها مهم است استفاده از پیش بند است به طور معمول از هر پیش بند برای چند مشتری استفاده میشود و به این ترتیب امکان خطر انتقال بیماری های پوست و مو از طریق قسمتی که دور گردن بسته میشود و در ارتباط مستقیم با پوست است وجود دارد . در آرایشگاه های معتبر از چسب های مخصوصی دور گردن استفاده میکنند به این ترتیب پوست گردن در تماس مستقیم پیش بند نیست.

نکات بهداشتی مهمی که برای پیشگیری از انتقال بیماری ها در آرایشگاه های زنانه و مردانه باید مد نظر داشت ، کدامند؟

توصیه و دانستنیها: تعدادی از مهمترین توصیه های بهداشتی در آرایشگاه ها در ذیل به تفصیل ارائه شده اند:

توصیه های مهم:

ضروری است آرایشگاه ها از مواد گند زدا مانند الکل و ساوِلن در مواردی که وسایل و تجهیزات نیاز به استریل کردن داشته باشد، استفاده کنند.

لازم است برای هر فرد به صورت جداگانه حوله و پیش بند استفاده شود در غیر این صورت از آرایشگر بخواهید حوله و پیش بند یک بار مصرف استفاده کند.

به دنبال درمان اساسی قارچ های پوست پا و ناخن خود باشید.

سرشویی آرایشگاه ها باید پس از هر بار استفاده ، شسته و خشک شود.

افرادی که فقط می توانند از یک نوع شامپو استفاده کنند ، باید هنگام مراجعه به آرایشگاه حتما شامپوی خود را همراه داشته باشند.

آرایشگر زنان باید پیش از شروع اصلاح صورت ، نخ را با الکل ضد عفونی کرده و بعد از پایان کار هم برای کاهش التهاب پوست مشتری ، از پماد اکسید روی استفاده کند.

برای مشتریان گذری، آرایشگر زنان باید تعدادی موجین ضد عفونی شده آماده داشته باشد و در طول روز یک موجین را فقط برای یک نفر استفاده کند. در پ ایان روز همه موجین ها را برای ضد عفونی شدن در الکل قرار دهد.

قیچی پس از هربار کوتاه کردن مو باید با الکل ضد عفونی شود.

آرایشگران تیز بین می توانند با دیدن لک یا خال مشکوک یا ریزش مو و تغییرات ناخن که از دید خود فرد مخفی مانده اند به سلامت فرد کمک کنند.

از به کار بردن تیغ برای بیش از یک نفر خودداری شود.

شانه ها پس از هر بار استفاده باید شسته و در ظرف محتوی الکل نگهداری شوند.

کارکنان آرایشگاه ها نباید هنگام کار، بریدگی، خراشیدگی یا زخم باز داشته باشند.

تا آنجاکه ممکن است لباس عروس را اجاره نکنید.

بهتر است هر مشتری هنگام مراجعه به آرایشگاه حوله خود را همراه بیاورد. به همراه داشتن سایر وسایل اصلاح نیز منجمله پیش بند، برس و شانه، دسته تیغ یا ماشین موزر و قیچی و مو پران نیز اکیدا توصیه میگردد.

مراقب کرم های سفید کننده پوست در آرایشگاه ها باشید.

هرگونه پیشنهاد، تجویز، فروش، ارائه نسخه کرم ها و مواد آرایشی از طرف سالنها مجاز نمیباشد.

در موسسات زیبایی انجام کلیه امور اتو، لیزر، کرایو، کاشت مژه و ناخن با نفوذ در پوست ممنوع میباشد.

جهت ضد عفونی وسایل در آرایشگاهها بایستی حتما از الکل ۷۰ درصد استفاده شود.

نحوه انتقال بیماری ها از طریق آرایشگران عموما می تواند از طرق ذیل صورت گیرد:

تماس با پیش بند مشترک مشتریان

شانه های مشترک

قیچی

شستن سروصورت و خشک کردن با یک حوله برای بیش از یک نفر

کاشتن ناخن و بند انداختن در صورت رعایت نکردن اصل بهداشتی

نکات مهم در ارتباط با رعایت بهداشت در آرایشگاههای زنانه:

نکات بهداشتی هنگام اصلاح صورت خانمها:

آرایشگران باید پیش از شروع اصلاح، نخ را با الکل ضد عفونی کرده و پس از پایان کار هم برای کاهش التهاب پوست مشتری از پماد اکسید روی استفاده کنند. بعد از استفاده هر مشتری نخ باید عوض شود تا یک نخ با پوست دو صورت تماس نداشته باشد. در غیر این صورت احتمال انتقال بیماری های پوستی زیاد است. برای مشتریان گذری آرایشگر باید تعدادی موجین ضد عفونی شده آماده داشته باشد.

آرایش های رایج و سلامت:

وقتی شما برای کوتاه کردن موهایتان به آرایشگاه می روید باید پیش از کوپ تمامی آرایشگران سرمشتری را بشویند. تمیز کردن سرشویی عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماری های پوست و مو و بیماری های قارچی است. سرشویی آرایشگاه ها باید پس از هر بار استفاده، شسته و خشک شود در ضمن افرادی که فقط می توانند از یک نوع شامپو استفاده کنند باید هنگام مراجعه به آرایشگاه حتما شامپوی خود را همراه داشته باشند. در برخی آرایشگاه ها وسایل اختصاصی هر فرد نگهداری میشود و با شماره گذاری روی کیف یا کیسه پلاستیکی حاوی وسایل و تهیه دفتر اسامی مشتریان هر مشتری از وسایل اختصاصی خود استفاده می نمایند.

البته در نگاه اول این کار مناسب به نظر می رسد ولی معایبی نیز دارد. از جمله اینکه مشتری وسایل خود را به منزل نمی برد تا آنها را بشوید و ضد عفونی نماید. متصدی آرایشگاه نیز به دلیل اینکه وسایل اختصاصی است آنها را نمی شوید در صورتی که وسایل اختصاصی در پ و شش پلاستیکی قرار گیرند، بدلیل بالا بودن رطوبت داخل آن انواع قارچها و میکروب ها رشد می نمایند بنابراین ضروری است هر مشتری وسایل اختصاصی خود را پس از پایان کار با خود ببرد و شستشو و ضد عفونی نماید.

نحوه ضد عفونی وسایل: در رابطه با قیچی و شانه ای که آرایشگر برای کوتاه کردن مو از آن استفاده می کند قیچی پس از هر بار کوپ باید با الکل ضد عفونی شود و شانه ها هم پس از هر بار استفاده باید شسته و در ظروف محتوای الکل نگهداری شوند.

وسایل استفاده شده برای هر مشتری باید در ظرفی مجزا قرار گیرد تا در اولین فرصت در ظرف محلول ضد عفونی قرار گیرند. برای ضد عفونی کردن سطح میز کار پس از اصلاح هر مشتری، باید الکل ۷۰ درجه بوسیله آفشان روی میز پاشیده و با دستمال تمیز و مناسب پاک شود، کف محل کار نیز لازم است روزانه بوسیله مواد ضد عفونی کننده مانند آب ژاول شستشو و گندزدائی شود.

رعایت نکات بهداشتی در زمان مش کردن موها:

مش کردن موها اغلب به د و روش انجام میشود. با استفاده از کلاه و با استفاده از فویل. کلاهی که برای مش استفاده میشود از جنس لاستیک نرم و با ضخامتی متوسط است. آرایشگران باید پس از هر بار مصرف کلاه آن را با مایع ظرفشویی شسته و با الکل

ضد عفونی کنند. استفاده از فویل برای مش کردن، بهداشتی تر است چون فویل یک بار مصرف بوده و برای مشتری بعدی استفاده نمی شود. اما آرایشگری که با فویل مش می کند باید با تجربه تر باشد چون فویل حرارت بیشتری را در خود نگه می دارد و ممکن است مو را بسوزاند.

مشخصات مواد آرایش و بهداشتی:

از نظر ظاهر و بو مناسب باشد

استفاده و پاک کردن آن راحت باشد و باعث تغییر رنگ و لکه شدن پوست و مو نشود

ایجاد التهاب و حساسیت نکند

از نظر میکروبی آلودگی نداشته باشد

استفاده از مواد آرایشی بدون مشخصات پروانه ساخت ، کد بهداشتی ف تاریخ تولید و انقضاء و آدرس کارخانه اکیدا ممنوع می باشد و مسئولیت عواقب استفاده از مواد آرایشی غیر مجاز به عهده آرایشگر می باشد. تمامی مواد آرایشی خارجی باید دارای مجوز ورود از وزارت بهداشت و درمان کشور را داشته باشند.

چه وسایلی را به صورت یکبار مصرف و چه وسایلی را در قالب وسایل شخصی همراه می توان در آرایشگاه ها مورد استفاده قرار داد؟

توصیه و دانستیها: به منظور جلوگیری از انتقال بسیاری از عفونت ها ، هنگام رفتن به آرایشگاه ، حتما وسایل شخصی بهداشتی خود را به همراه داشته باشید. این وسایل می توانند شامل: ۱) قیچی آرایشگاه ۲) شانه ۳) برس ۴) پیشبند ۵) حوله ۶) فرچه ریش تراشی ۷) تیغ و دسته تیغ ۸) ماشین ریش تراشی (موزر) ۹) موپران ۱۰) کیف دستی بزنتی یا PVC باشند

به منظور جلوگیری از انتقال بسیاری از عفونت ها ، هنگام رفتن به آرایشگاه ، حتما وسایل شخصی بهداشتی خود را به همراه داشته باشید.

آرایشگران نیز باید همواره دست های خود را شسته و یا از دستکش استفاده کنند و وسایل مورد استفاده ای را که با پوست و موی افراد در تماس است ، به خوبی ضد عفونی کنند. استفاده از الکل و حرارت دو روش موثر در ضد عفونی کردن وسایل و لوازم آرایشگاه ها می باشد.

باید نسبت به امکان انتقال HIV و هپاتیت B از طریق وسایل آرایشی استریل نشده حساس بود. ویروس بیماری ایدز ضعیف است و پس از نیم ساعت در هوای خشک از بین می رود. بنابراین ضد عفونی وسایل با الکل می تواند به راحتی ویروس این بیماری را از بین ببرد. خطر ایدز در آرایشگاه ها ج دی است و در اثر بریدگی هنگام اصلاح مو یا ریش می تواند رخ دهد.

با استفاده از کیف لوازم شخصی آرایشگاه می توان خود و نزدیکان خود را از خطر ابتلا به این ویروسها و همچنین سرایت بیماریهای پ وستی و انگلی در امان نگهدارید.

اقلام موجود در کیف لوازم شخصی یا آرایشگاه می تواند شامل موارد ذیل باشد:

۱) قیچی آرایشگاه (۲) شانه (۳) برس (۴) پیشبند (۵) حوله (۶) فرچه ریش تراشی (۷) تیغ و دسته تیغ (۸) ماشین ریش تراشی (موزر) (۹) مویران (۱۰) کیف دستی بزتی یا PVC

انواع شامپو بسته به نوع مو کدامند؟

توصیه و دانستنیها: شامپوها را میتوان از نظر شکل ظاهری و همچنین از نظر عملکرد طبقه بندی کرد، ولی در ارتباط با مو شامپوها سه دسته اند: شامپو مخصوص موهای چرب، خشک و معمولی.

لغت شامپو در اصل به معنی فشار دادن و سر شستن بوده است که به تدریج به معنی شست و شو موها و پ وستی سر تغییر یافته است. شامپو فرآورده ای است که برای تمیز کردن و شستن الودگی از پوست سر و موها و نگه داری در حالت زیبا و تمیز است. البته امروزه شامپوها دیگر فقط برای تمیز کردن آلودگی به کار نمی روند بلکه انتظارات دیگری هم از آنها مطرح است مثل شامپوهایی که جلوی خارش و شوره سر را می گیرند و ...

اجزای تشکیل دهنده یک شامپو عبارتند از:

پاک کنند های اصلی (دترجنت ها)

ایجاد کننده و تقویت کننده های کف

مواد افزودنی مخصوص، جهت حالت دهنده گی موها

شفاف کننده ها یا مات کنند ها

مواد تنظیم کننده غلظت

عطر، اسانس، رنگ

مواد محافظ میکروبی

موادی که جلوی رسوب املاح سخت را بر روی موها میگیرند

طبقه بندی شامپوها:

شامپوها از نظر شکل ظاهری و کاربرد بسیار متنوع هستند. لذا از جهات متفاوت می توان آنها را طبقه بندی کرد. بر اساس شکل ظاهری شامپوها را می توان به انواع مختلف شامپوهای شفاف، مایع کرمی، ژل شفاف، خمیری، شامپوهای پودری و شامپوهای خشک تقسیم بندی کرد.

از نظر عملکرد نیز می توان شامپوها را به انواع زیر طبقه بندی کرد:

شامپوهای حالت دهنده (Conditioning shampoo): جلوی آسیب و مالش موها را طی مراحل شستشو میگیرد.

شامپوهای درمانی و ضد شوره: که اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.

شامپو ملایم و Acid balance: اثرات تحریکی کمتری بر روی پوست سر و موها دارند.

شامپو آبکشی کننده: کمک به آبکشی، کاهش اصطکاک موها، جلوگیری از الکتریسیته ساکن، حفاظت از موها

شامپو مخصوص موهای چرب، خشک و معمولی

خصوصیات یک شامپوی خوب عبارتند از:

قدرت مناسب تمیز کنندگی را داشته باشد

بتواند کف خوب، مناسب و پایدار ایجاد کند

مانع از مالش و اصطکاک موها در طی مراحل شستشو گردد

برای پوست سر، موها و چشم ایمنی باشد

موها را بعد از شستشو در حالت مناسب، براق و نرم قرار دهد

باید بخوبی در تمام نواحی سر پخش و گسترده شود

باید بخوبی از سر خارج و آبکشی شود

سرعت خشک شدن بعد از استفاده آن مناسب باشد

بعد از استفاده از آن موهای خشک و خیس به راحتی شانه شوند

شرایط نگهداری:

معمولا شرایط نگه داری از شامپو باید بر روی بسته بندی آن قید شود ولی به طور کلی می توان گفت در جای خشک، خنک ، دور از نور مستقیم خورشید محل مناسبی برای نگه داری از شامپوهاست. در هر حال علایمی مثل شکسته شدن قوام شامپو، ایجاد حالت ابری، تغییر رنگ و بوی فرآورده می تواند نشان دهنده تخریب فرآورده در اثر عوامل میکروبی و... باشد. بعلاوه در مصرف شامپو حتما باید به تاریخ انقضاء توجه شود.

در ذیل چند نکته و توصیه و ج و د دارد که شاید به شما در استفاده بهینه از شامپو کمک کند:

پوست سر و موها برای سلامت خود نیاز به مقداری از چربی دارند و در صورت شستشوی بیش از حد در معرض مخاطره قرار میگیرند لذا نوع شامپوی انتخابی و میزان شستشوی با آن به گونه ای باشد که به طور انتخابی باعث تمیزی پوست سر و موها شود ولی این چربی مفید را حفظ کند. سختی در شانه کردن موها ، حالت زبری در موها در هنگام لمس، براق نبودن، بد حالت بودن موها(حالت پروازی در موها) می تواند ناشی از شستشوی بیش از حد چربی لازم در سر باشد.

در انتخاب شامپو تشخیص نوع مو نیز بسیار مهم است. انواع موی سر عبارتند از:

موهای معمولی: براق و درخشان هستند و حالت کدر ندارند. این موها نرم ، انعطال پذیر ، دارای چربی کمی هستند و روی این موها شوره دیده نمی شوند. در پوست سر هم قرمزی و جوش وجود ندارد.

موهای چرب: تقریبا آغشته به چربی هستند و روی هم انباشته می شوند و فقط چند ساعت بعد از استحمام وضعیت خوبی دارند و بسته به شدت چربی پوست سر موها به هم چسبیده و برق می زند و بعد از مدتی رسوبات چربی باعث مات شدن آنها می شوند. ممکن است بر روی موها و پوست سر شوره ، قرمزی و جوش های خارش دار دیده شود.

موهای خشک: حالت مات و بدون درخشندگی داشته و هنگام لمس زبر، خشن و غیر قابل انعطاف دارند و هنگام برس زدن خوب حالت نمیگیرند و حالت وز و خشک دارند و به راحتی نمی توان آنها را شانه کرد و حالت شکننده و با کشش اندکی می شکنند.

موهای ملایم و نازک: حالت پذیری کمی دارند و بسیار حساس اند.

بعضی انواع دترجنت ها در موی سر ایجاد الکتریسیته مثبت میکنند و در این حالت وقتی شانه یا برس بر روی موها کشیده میشود (الکتریسیته) باعث ایجاد الکتریسیته ساکن در موها شده شده و موها از هم فرار کرده حالت پروازی بخود میگیرند. در این موارد استفاده از حالت دهنده ها و نرم کننده ها می تواند مفید باشد.

عواملی مثل فر کننده های ثابت، رنگهای موف نور UV، استفاده بیش از حد از خشک کن حرارتی (باعث از دست رفتن محتوی آب موها و پوست سر) شانه کردن بیش از حد و نادرست موها، خشک کردن موهای کاملاً خیس با استفاده از خشک کن (بهتر است اول با یک حوله خیزی موها را کاملاً گرفته و سپس با استفاده از خشک کن نم آن گرفته شود) علاوه بر آسیب موها باعث خشکی و عدم حالت گیری آن میشوند. بنابراین در این موارد علاوه بر انجام صحیح موارد فوق استفاده از شامپو وسایر فرآورده های مناسب (حالت دهنده و...) توصیه میشود.

شامپو باید برای موها، پوست و چشم ایمن باشد. به عبارت دیگر غیر سمی باشد و باعث تحریکات پوستی، قرمزی، التهاب و... نشود. در مصرف شامپو احتمال چکیدن آن بر روی پوست و رسیدن به چشم وجود دارد وقتی شامپو ها به حد کافی رقیق شود معمولاً این امر خطری ندارد ولی در بعضی موارد تماس با چشم (بسته به نوع دترجنت بهکار رفته در شامپو، غلظت و فرمولاسیون) حتی میتواند خطرات جدی ایجاد کند و حتی می تواند باعث زخم، کدورت قرنیه و التهاب پلک چشم شوند.

آیا شامپوهای تقویتی و ویتامینه، واقعا اثرات ترمیمی و تقویتی داشته و برای موها مناسبند؟

توصیه و دانستیها: شامپوهای تقویتی موجب رشد مو نمی شوند. در عین حال، این شامپوها می توانند مانند لایه ای روی ساقه مو را بپوشانند و باعث ترمیم آسیب های آن شوند.

شامپوها فقط می توانند حالت مناسب و درخشش برای مو ایجاد کنند، ریشه مو از خون تغذیه میکند و مواد غذایی مورد نیاز خود را از آن طریق تامین می کند. موی سر از جمعی از سلول های مرده متشکل از پروتئین ایجاد شده و به علت بزرگ بودن مولکول های پروتئین این مولکول ها قادر به وارد شدن به مو نیستند و در نتیجه شامپوهای حاوی پروتئین نقشی در تقویت موها و این سلول های مرده ندارند.

شامپوهای پروتئینه و ویتامینه تنها قادرند حالت مو را عوض کرده و روی حالت و قوام مو تاثیر گذار باشند. که افراد باید در انتخاب نوع شامپو به جنس مو از نظر چرب و خشک و معمولی بودن موها توجه داشته باشند. چرا که شامپوی مناسب می تواند باعث درخشش مو شود. شرایط مسن شدن پوست از بدو تولد آغاز میشود و هرچه سن افراد بالاتر میرود این روند سریع تر میشود از این رو تنها تغذیه مناسب می تواند این روند را به تاخیر بیندازد.

این شامپوها مانند لایه ای روی ساقه مو را می پوشانند و باعث ترمیم آسیب های آن میشوند اما بر رشد موتاثیری ندارند حتی اگر رشد مو کم است علت آن شامپو نیست چون بزرگ ترین خاصیت یک شامپو تمیز کنندگی پوست و بزرگ ترین آسیبی که

ممکن است موها دیده باشند آسیب دیدگی به علت استفاده از رنگ های مو و دکلره کردن و غیره است که برای این کار هم شامپوهای مخصوصی وجود دارد.

استفاده از شامپوها و لوسیون های حاوی ویتامین ها اصولا تاثیری در جلوگیری از ریزش مو ندارند و پس از شستشو با آب نیز تقریبا از دست می روند. بنابراین ارزش چندانی در افزودن اینها به مواد شوینده وجود ندارد ویتامین ها به ویژه ویتامین های C و E خاصیت زدودن رادیکال های آزاد را دارند و در سطح پوست اگر به حالت ثابت باقی بمانند می توانند تا اندازه ای در پیشگیری از آسیب های پوستی و تیره در مقابل نور آفتاب موثر باشند ولی روی موها که فاقد خواص پوست زنده هستند چنین اثراتی ندارند.

آیا شامپوهای ضد شوره راهکار مناسبی برای رفع شوره سر هستند؟

توصیه و دانستهها: شامپوهای ضد شوره که برای درمان شوره سر طراحی شده و محتوی تراش دهنده لایه شاخی و ترکیب های ضد قارچی ، ضد التهابی و ضد تکثیر بخش سطحی پوست هستند و اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.

شامپو ها ترکیب های مایع تمیز کننده ای هستند که به منظور شست و شوی چربیها ی غدد چربی ساز پوست سرویدن ، سلول های لایه شاخی جدا شده از پوست سر، شوره سرویا آلودگی های محیطی مانند گرد و غبار و دوده وسخت های فسیلی طراحی شده اند لذا بسته به کاربرد محتوی تمیز کننده ها و شست و شو کننده عوامل کف کننده ،حالت دهند ها و نرم کننده ها ضخیم کننده های تار مو، عطر ها ، ترکیب های محافظ و در مواردی ویتامین ها هستند. بنابراین بر اساس وضعیت کف سر و ساقه موها ، شامپوهای متفاوتی عرضه شده است.

شامپوهای ضد شوره که برای درمان شوره سر طراحی شده و محتوی تراش دهنده لایه شاخی و ترکیب های ضد قارچی ، ضد التهابی و ضد تکثیر بخش سطحی پوست هستند اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.

شامپوهایی برای موهای چرب که به شدت چربی ها را درخود حل کرده و می شویند و مقداری هم نرم کننده دارند.

شامپوهایی برای موهای خشک که یک تمیز کننده بسیار ملایم هستند و محتوی مقادیر فراوان نرم کننده هستند.

شامپوهای حرفه ای که برای شستو شوی موها پس از رنگ کردن ساخته شده و مانع متورم شدن تار موها می شوند.

شامپو بچه که محتوی یک تمیز کننده ضعیف بوده و در صورت وارد شدن به چشم ، موجب بی حسی سطح چشم شده و مانع سوزش و قرمزی ملتحمه میشود.

نرک کننده ها ، بارهای منفی الکتریکی که در اثر شانه کردن در موها به وجود می آید و موجب دور شدن تارموها از هم میشود را خنثی کرده و به حالت دادن موها کمک میکند. همچنین نرم کننده ها هیچ گه باعث ریزش موها نمیشوند. درحالی که عده ای به غلط اعتقاد دارند که این ترکیب ها موجب ریزش موها میشوند.

بهترین متد در خشک کردن موها به چه طریقی است؟

توصیه ها و دانستیها: متد مناسب خشک کردن موها ، استفاده از حوله است برای اینکار توصیه میشود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت ۵ دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن ۵ دقیقه دیگر هم اجازه دهید تا در هوای آزاد خشک شود. حوله را فقط برموها فشار داده و از مالش شدید اکیدا خ ودداری نمایید.

برای خشک کردن موها پس از استحمام بهتر است اجازه دهید آنها به حالت طبیعی در معرض هوا خشک شده ودر صورت استفاده از حوله آن را فقط برموها فشار داده و از مالش شدید اکیدا خودداری نمایید.افرادیکه با استفاده از حوله موهایشان را خشک میکنند توصیه میشود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت ۵ دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن ۵ دقیقه دیگر هم اجازه دهید تا در هوای آزاد خشک شود.

سشوار کردن در صورتی که از باد خیلی داغ استفاده نشود، فاصله سشوار از موها بشتر از بیست سانتی متر باشد و استفاده از آن از هفته ای ۲-۱ بار تجاوز نکند، ممانعتی ندارد. به طور مداوم از سشوار استفاده نکنید. بگذارید گاهی اوقات موهایتان در هوای آزاد خشک شوند.

آب موجود در ساقه مو (که مسئول ایجاد نرمی و حالت ارتجاعی مو است) در صورت استفاده از باد خیلی گرم سشوار تبخیر شده و تشکیل حباب هایی در ساقه مو میدهد که در نهایت منجر به از دست رفتن لایه خارجی مو (کوتیکول مو) می گردد.

این موی آسیب دیده به سادگی دچار شکستگی شده ، موخوره پیدا میکند و بوی سوختگی میدهد. یادتان باشد که نباید تا خشک شدن کامل موها سشوار کردن را ادامه دهید. درحین سشوار کردن موها نبایستی دندانهای برس خیلی داغ شوند .زیرا به موها آسیب وارد میکنند.

سشوار نمودن موهای خیس کار درستی نبوده و آسیب حرارتی زیادی به موها وارد می کند. لذا بایستی ابتدا موها را تا حد امکان خشک کرده و رطوبت باقیمانده را با سشوار رفع نماییم. در هنگام خشک کردن موهای خیس از برس زدن خشن آنها خودداری کنید و بهتر است در این مواقع اصلا برس یا شانه زده نشده و از حرکات انگشتان برای حالت دادن به موها استفاده شود.

شانه کردن صحیح موها و فواصل زمانی آن چگونه باید باشد تا آسیب به مو و ریشه ها وارد نشده و به سلامتی آن کمک کند؟

توصیه و دانستنیها: برس زدن باعث میشود تا چربی پوست سر به همه جای سطح موها منتشر گردد و آن را درخشان و خوش حالت سازد. اما باید دقت کرد تا برس کشیدن بیش از حد باعث آسیب رسیدن به ساقه مو و شکستن آن و یا ایجاد موخوره میگردد. ضمن اینکه برس زدن زیاد و شدید پوست سر را نیز تحریک میکند و به آن آسیب می رساند. بنابراین برس زدن باید در حد معقول و کافی (مثلا با حدود ۱۰ تا ۲۰ حرکت ملایم) انجام شود.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که باموی خود به ملایمت رفتار کنید.

غلاف اطراف هر تار مو به سمت پایین رشد میکند هنگام خشک کردن موها با حوله یا شانه و سشوار زدن همیشه از سمت ریشه به سمت نوک مو دست را حرکت دهید تا مو نشکند.

از برس مناسب برای هر کاری استفاده کنید. برای صاف کردن مو از یک برس گردد و قطور ، برای مجعد کردن و حالت دادن از برس گرد نازک و از برس تخت برای صاف و یکدست کردن سطح مو استفاده کنید.

استفاده از کرم یا شامپوهای نرم کننده مو پس از حمام کردن مو را نرم تر کرده و شانه کردن مو را راحت تر میکند.

موهایتان را پیش از شست و شو با شامپو، برس کنید تا خوب از هم جدا شوند.

وقتی که مو خیس است شکننده تر است ، بنابراین از خشک کردن خشن مو با حوله و شانه زدن و برس کشیدن سفت و سخت باید جدا خودداری کنید.

برس زدن باید دوبار در روز(صبح و شب) و هر بار دست کم یک دقیقه انجام شود.

برای از هم جدا کردن موها ، ابتدا شانه را روی نقاطی که گره های احتمالی وجود دارد بگذارید و گره ها را باز کنید. موها را نکشید و به تدریج دسته هایی از مویتان را شانه کنید.

بهترین راه برس زدن موها (بالاخص برای موهای بلند) این است که سر به طرف پایین باشد و از پشت گردن به طرف پیشانی موها برس شوند و سپس از کناره ها به طرف بالای سر این کار را ادامه دهید و در انتها با برس کردن از پیشانی به طرف پشت سر کار را خاتمه دهید.

اگر موهایتان را شستید، صبر کنید تا ۸۰ درصد از موهایتان خشک شوند و بعد برس بکشید.

از شامپوهای معمولی و مناسب با نوع موهایتان استفاده کنید. به قدرت کف اعتماد نکنید، کف زیاد نمی تواند دلیل پاکي و تمیزی موها باشد. اکثر شامپوها نرم کننده هستند و کمتر کف میکنند. دوبار شست و شو با شامپو در هفته توصیه میشود، اما برای کسانی که احساس لزوم میکنند ، شست و شوی هر روزه هم ایراد ندارد(البته به شرطی که از شامپوهای معمولی و مناسب مو استفاده شود)

به طور مداوم از سشوار استفاده نکنید. بگذارید گاهی اوقات موهایتان در هوای آزاد خشک شوند.

نکته آخر(که بسیار مهم است و اغلب فراموش می شود) اینکه شانه و برس خود را حداقل هفته ای یک بار با آب و صابون بشویید.

آیا سشوار کشیدن باعث آسیب به موها میگردد؟

توصیه و دانستیها: سشوار کشیدن موهای خیس بالاخص با سشوار داغ و شانه کشیدن و خشن و نزدیک کردن بیش از حد سشوار به پوست سر همگی از عوامل آسیب رسان به مو و پوست سر هستند که باید از آنها اجتناب کرد.

برای داشتن موهای زیبا و سالم باید به خوبی از آنها مراقبت کرد. بعضی ها این کار را با حساسیت تمام انجام می دهند و بعضی های دیگر نیز به تنها چیزی که فکر میکنند زیبایی یا خشک شدن سریع موهایشان در یک لحظه کوتاه است و نمی دانند که با هربار استفاده از ابزار خشک کننده و حالت دهنده مو چه مشکلاتی برای موهایشان ایجاد میشود.

بیشترین وسیله ای که برای حالت دهی موها توسط خانم ها و آقایان مورد استفاده قرار میگیرد، سشوار است. بیشتر افراد نیز برای یک بار هم که شده از آن استفاده کرده اند. بعضی ها از سرعت عمل این وسیله در خشک و حالت دادن موها خوششان آمده و مشتری پروپا قرص آن شده اند و بعضی ها نیز ترجیح داده اند به روش سنتی (استفاده از حوله) موهایشان را خشک کنند.

سشوار در وهله اول به ساقه مو آسیب می زند اگر از این وسیله با درجه حرارت بالا استفاده شود به لایه خارجی مو با کوتیکول صدمه می زند و بهتر است از درجه حرارت پایین برای خشک کردن موها استفاده شود.

دومین مشکلی که سشوار برای موها ایجاد میکند گرفتن رطوبت موهاست رطوبت یکی از نیازهای اساسی مو برای شاداب ماندن است وقتی از حمام خارج میشویم و بلافاصله آب و رطوبت موها را از طریق سشوار کشیدن میگیریم باعث خشکی و شکننده شدن آنها میشویم.

حرارت سشوار چربی کف سر و ساقه مو را نیز از بین می برد. به این ترتیب در اثر حرارت آن کوتیکول ضعیف شده و می شکند و با شکسته شدن لایه خارجی مو، این تارهای حساس ضعیف شده و موخوره میگیرند.

افرادی که به این روال به سشوار زدن موهایشان ادامه میدهند ، با بالا رفتن سن دچار نازک شدن ، ضعیف شدن و نهایتاً ریزش موها می شوند. لذا بهترین راه برای خشک کردن مو این است که بعد از خروج از حمام با حوله ای آب اضافی موها را گرفته سپس اجازه دهیم تا موها با جریان طبیعی هوا خشک شوند.

اما گاهی اوقات امکان انجام این کار وجود ندارد ودر این گونه مواقع بهتر است از سشوار با درجه حرارت پایین استفاده شود.فاصله میان موها با سشوار نیز باید بین ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر باشد. بعضی ها نیز تصور میکنند اگر سشوار را نزدیک به مو بگیرندف موها خوش حالت تر میشوند. اما اینطور نیست. سشوار کشیدن به موهایی که هنوز از آنها آب میچکد نیز کار درستی نیست. با این کار، نه تنها حالت دادن به موها دشوار میشود بلکه آسیب حرارتی زیادی به موهایتان وارد میکند. زیرا موهای شما باید مدت زیادی زیر سشوار بمانند تا خشک شوند. روش درست این است که سشوار را روی موهای مرطوب ، نه موهای خیس ، استفاده کنید. بنابراین توصیه میشود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت ۵ دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن ۵ دقیقه دیگر هم اجازه دهید تا در هوای آزاد خشک شود. پس از آن می توانید از سشوار استفاده کنید.

چون بعضی افراد به سشوار کشیدن موهایشان عادت کرده اند ، توصیه به این افراد این است که برای کمتر آسیب دیدن موهایشان از شامپوهایی استفاده کنند که در عین حالی که چربی سطح پوست را حفظ میکنند باعث حالت گرفتن موها میشوند و مقاومت مو را بالا می برند.

استفاده از سشوار و برس های پلاستیکی عامل دیگری است که موجب آسیب به ساختمان مو میشود و سشوار با خشک کردن سریع مو به کمک هوای داغ و بدون رطوبت، موجب دوشاخه شدن آن میشود. باید اضافه کرد که اتوی مو نیز موجب خشک شدن ساقه مو میشود.

باموخره چه می توان کرد؟

توصیه و دانستنیها: موخره بیشتر به پیشگیری نیاز دارد تا درمان . لذا عدم آسیب به مو با شانه کشیدن شدید و خشن، شامپوهای اسیدی یا قلیایی ، فرهای دائمی ،رنگ کردن زیاد، دکلره کردن بیش از حد ، استفاده از برس های نایلونی و فلزی و شانه هایی که دندانهای نوک تیز دارند، از راههای اصلی مقابله با آنست.

موخره یا Trichoptosis آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارده میکنند. در این آسیب لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیبرهای مویی نوک مو از بین می رود. موخره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید. وقتی سطح محافظت کننده مو از بین می رود و امکان جایگزینی آن به وجود نمی آید سرمو چند شاخه می شود. هرچند سال ها قبل زنان برای مبارزه با موخره نوک موهای خود را می سوزاندند ولی این کار باعث میشود، سلول های بیشتری نابود شوند در هر حال این مشکل بسیار رایج است.

شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فرهای دائمی رنگکردن زیاد، دکلره کردن بش از حد، استفاده از برس های نایلونی و فلزی و شانه های که دندانهای نوک تیز دارند در به وجود آمدن و تشدید موخوره موثر هستند.

روغن بادام و بنفشه و کتیرا برای درمان موخوره مفید است. غیر از درمان های گیاهی ذکر شده برای معالجه موخوره، باید به موارد زیر توجه کرد:

نوک موها را چند سانتیمتر کوتاه کنید.

از برس ها و شانه هایی از جنس مواد طبیعی (چوب و...) استفاده کنید.

از روغن های گیاهی به موهایتان بمالید.

از شامپوهای طبیعی که اسیدی و قلیایی نیستند استفاده کنید.

هنگام شست و شوی موها از آب خیلی گرم استفاده نکنید.

کمتر از سشوار استفاده کنید.

گاهی موهایتان را ببافید.

برای موخوره یا چند شاخه شدن انتهای موها که بسیار هم شایع است و بیشتر در موهای بلند ایجاد میشود، درمان جدی ای وجود ندارد. موخوره در واقع نوعی شکستگی ساقه مو است که در اثر دستکاری زیاد موها ایجاد میشود. از علل مهم موخوره برس یا شانه کشیدن شدید و محکم موهایی است که در هم فرو رفته اند. وقتی موخوره ایجاد میشود، امکان ترمیم آن وجود ندارد. در واقع نوک موها را که چند رشته شده است، نمی توان مجدداً به هم چسباند. برخی از حالت دهنده های حاوی پروتئین های هیدرولیزه ممکن است موی دچار موخوره را به طور موقت تا حدودی ترمیم کنند اما پس از گذشت چند ساعت یا بعد از شستن موها، دوباره اثر آنها برطرف میشود. تنها راه درمان موخوره آن است که موها را از بالای قسمتی که دچار موخوره شده است، کوتاه کنیم. این کار باعث میشود شکاف ایجاد شده در نوک مو به سمت ریشه مو حرکت نکند و وضعیت بدتر شود. از آنجا که بلند بودن موها هم در ایجاد موخوره نقش دارد، افرادی که زیاد دچار موخوره میشوند، بهتر است موهای خود را مرتب کوتاه کنند.

دست آخر هم اینکه، به هیچ وجه موهایتان را تحت کشش قرار ندهید، مثلاً آنها را محکم نبندید (مثل مدل دم اسبی) یا محکم نبافید. زیرا این کار علاوه بر آسیب رساندن به ساقه مو، می تواند باعث ریزش مو از ریشه آن شود که در صورت تکرار به طاسی دائمی آن ناحیه منجر میشود. یکی دیگر از مهم ترین علل فرسودگی موها تماس طولانی مدت با نور خورشید است. تابش اشعه

خورشید باعث ایجاد رادیکال های آزاد در ساقه مو میشود که شبکه پروتئینی را تغییر می دهند و باعث خراب تر شدن موها میشوند. سعی کنید وقتی در معرض آفتاب هستید موها را خوب بپوشانید و از شنا در آب های استخر که آب آن حاوی کلر زیادی است و می تواند به موها آسیب برساند و آنها را خشک و زبر کند، بپرهیزید.