

# فصل چہارم

## سلامت پوست، مو و ناخن

## ضرورت استفاده از ضد آفتاب در چیست؟

توصیه 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. بر اساس 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 نمی کند و گر نه قابلیت آسیب زایی و سرطانزایی بیشتری دارد، UV-B هم عامل اصلی آفتاب سوختگی است و UV-A عامل برنزه 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 می شود)
- 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 درازمدت آفتاب بر پوست هستند و در افرادی که پوستشان به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار دارد، ایجاد می شوند)
- آسیب به بافت 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، ضدآفتاب با چه درجه حفاظت کنندگی (SPF) در برابر آفتاب مناسب تر است؟

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

SPF (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 ماوراءبنفش خورشید می باشد. به عبارتی عدد SPF مدت زمانی را 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 SPF ۲۰ استفاده کند، این زمان به ۲۰۰ دقیقه افزایش می یابد و به این معنی که است ضدآفتاب ۲۰ برابر بیشتر در مقابل اشعه محافظت می شود.

با توجه به بررسی متخصصان 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 می گیرد. مصرف یک SPF بیش از ۳۰ ضرورتاً بهتر نیست، به گونه ای که افزایش غلظت کرم ضدآفتاب سبب تحریک پوست می شود در حالیکه محافظت اضافه کمتری را اعمال می کند.

لازم به ذکر است که در محصولات ضد آفتاب، عدد SPF 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 میشود.

هم اکنون در نسل جدید محصولات ضد آفتاب علاوه بر محافظت در برابر انواع طیف ماوراءبنفش، بدنبال ایجاد محافظت ایمونولوژیک نیز هستند که میزان این محافظت نیز با IPF (فاکتور محافظت ایمونولوژیک یا Immunologic Protection Factor) بیان می شود. ضرورت این مساله برای افزایش ایمنی پوست و محافظت بیشتر در برابر بروز بیماریهایی چون سرطان است، چرا که اعتقاد بر اینست 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 یا 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 نمی کنند. لذا محصولات ضد آفتاب مختلفی متناسب با نوع پوست، عرضه می شود 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 اگزما 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 تأیید 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 میکنند؛ ضد آفتاب های فیزیکی (غیر شیمیایی) و ضدآفتاب های شیمیایی.

ضدآفتابهای فیزیکی آنهایی هستند که دارای موادی چون اکسید روی، اکسید تیتانیوم، اکسید آهن، تالک، کائولین و کالامین هستند که نور خورشید را در طیف های ماوراءبنفش 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 Avobenzon 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، UV-B و یا هر دو- که قانونا باید روی محصول ذکر گردد).

## آیا کرم های 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 موجود در حال حاضر در حد ۲ و نهایتا ۳ ساعت است و توصیه می شود که حتما پس از این مدت، مجدداً به نواحی در معرض نور آفتاب یا در معرض UV، ضد آفتاب زده شود.

اخیراً 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 رسماً مورد تأیید 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 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 آفتابهای 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 علایم استاندارد و تأییدیه های لازم محصولات مربوطه، از نمایندگی های مجاز تهیه نمائید.

در هنگام خرید علاوه بر نوع 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 بر سرعت جذب و یا ناپیدا بودن آن در هنگام مصرف، تعیین می شود. علاوه بر درجه SFP از لحاظ طیف پوشش، باید دقت کرد که کرم با طیف وسیع پوشش دهنده UV-A و UV-B (هر دو با هم) 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 (پاراآمینوبنزوئیک اسید) حساس است، از فرآورده های فاقد آن استفاده کنید.

محصولات آرایشی-بهداشتی با مارکهای معتبر بیشتر اوقات با محصولات تقلبی آنها در بازار همراهند، لذا باید دقت داشت که این محصولات را حداقل امکان 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 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. 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 دانستنیها: علایم استاندارد (داخلی یا وارداتی)، تائیدیه و بر چسب 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 تائیدیه وزارت بهداشت برای محصولات آرایشی- بهداشتی تولید داخل و همچنین وجود تائیدیه استاندارد اروپا (CE) یا آمریکا و بالاخص تائیدیه مستند سازمان دارو و غذای آمریکا (FDA) بعلاوه تائیدیه 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 حداقلامکان 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 تائیدیه 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 تائیدیه کیفی برای یک محصول است.

## نحوه و 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 با ماساژی نرم صورت پذیرد، در مورد ضد آفتاب باید پس از مالیدن اولیه کرم بر روی پوست مدتی به آن زمان داد تا خود به خورد 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. مثلا 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.

شیرخواران 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 می شود.

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 شیر خواران 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 ضدآفتابها برای محافظت قسمتهای مختلف پوست کفایت یا باید از وسایل و پوششها نیز (مانند لباس، کلاه، دستکش و عینک و ...) هم باید 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 لباسمناسب (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 دانستنیها: 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 دیترجنت 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.

چگونه می توان از ایجاد آسیب ناشی از مواد شوینده به پوست بدرستی محافظت نمود؟

توصیه و دانستیها: باید پیش از تماس پوست با مواد شوینده، از دستکش سالم استفاده نمود.  
برای پوستهای حساس تر توصیه بر آنست که زیر دستکش ظرفشویی، از یک لایه دستکش نخی استفاده گردد.

استفاده از دستکش مخصوص ظرفشویی (که بهتر است برای ایجاد راحتی بیشتر و امکان انجام بهتر امور، سایزدستکش متناسب با اندازه دست انتخاب شود)، بمنظور جلوگیری از اثر مستقیم مواد شیمیایی و شوینده ها بر پوست دستها و ایجاد انواع حساسیتهای پوستی و آسیبهای بلند مدت، ضروری است.

استفاده از دستکش نخی در زیر دستکش ظرفشویی برای پوستهای حساس تر نیز توصیه می شود چرا که پوست برخی افراد، به لاتکس و جنس پلاستیک یا لایه داخلی دستکش نیز ممکن است واکنش نشان دهد.

استفاده از کرمهای نرم و مرطوب کننده پوستی برای شادابی بیشتر پوست و جلوگیری از خشونت پوست در حد یک تا دو بار در طول روز و بدنبال انجام امور منزل، تماس با آب و شستشو، می تواند بسیار کمک کننده باشد.

## دلایل ایجاد خشکی در لب‌ها چیست؟

توصیه و دانستن آنها: اشعه خورشید، باد و سرما، رطوبت کم، تنفس دهانی، تب و بیماری، برخی غذاها و لوازم آرایشی، باعث خشکی لبها می‌شود.

خشکی و پوست‌ریزی لب‌ها (کیلیت یا التهاب لب) انواع مختلفی دارد که ممکن است در اثر التهاب خود لب‌ها یا التهاب پوست نواحی مجاور و یا حتی مخاط آن ایجاد شود. اشعه خورشید، باد و سرما و رطوبت کم، باعث خشکی لبها می‌شود. افرادی که از راه دهان تنفس می‌کنند 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 پوست‌ریزی می‌شود که در اثر لیس زدن و یا کندن پوسته‌های آن و دستکاری، بدتر می‌گردد. بیماری‌های تبار داخلی آن را مستعد خشکی و ترک خوردگی می‌کنند بنابراین وقتی رطوبت در لب‌ها کاهش یابد، خشکی و در ادامه ترک و شکاف همراه با درد و خونریزی در آن آشکار می‌شود.

گاهی به علت مصرف مواد آرایشی غیراستاندارد مانند رژ لب، واکنش‌های حساسیتی به وجود می‌آید که می‌تواند باعث بروز آگزماهای تماسی و التهاب لب‌ها شود. کیلیت (التهاب لب) ناشی از رژ، معمولاً به لب‌ها محدود می‌شود، ولی گاهی فراتر رفته و پوست ناحیه مجاور را نیز درگیر می‌کند. همچنان که التهاب ناشی از غذاها، پوست ناحیه اطراف لب را نیز مبتلا می‌کند. رژ‌هایی که حاوی برق لب هستند بیشتر لب‌ها را خشک می‌کنند.

حتی در مواردی خمیر دندان و دهان‌شویه‌ها نیز ممکن است عامل التهاب لب‌ها باشند. برخی ترکیبات دندانپزشکی و بعضی از مواد غذایی نیز در افراد حساس، موجب التهاب لب‌ها می‌شوند.

دلایل عمده و عمومی خشکی لبها را می‌توان 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 غبارآلود همراه است، می‌باشد. به همین دلیل کشاورزان و دامداران بیش از همه در معرض خشکی و حتی تومورهای بدخیم لب هستند.

- خیس کردن لب با زبان که بر خلاف انتظار، آنزیم‌های دهان موجب تبخیر چربی لب و خشکی بیشتر آن می‌شوند.

- از دست دادن آب بدن به علت تب طولانی، گرم‌زدگی، اسهال یا سایر بیماری‌های حاد که بهترین درمان، مصرف مایعات و آبمیوه فراوان است.

- کمبود بعضی از ویتامین‌ها و املاح مانند ویتامین‌های آ، ب، ث و املاحی مانند آهن، لذا تغذیه سالم و سرشار از ویتامین‌ها مانع از خشکی لب خواهد بود.

- حساسیت به بعضی مواد بهداشتی مانند خمیردندان و مسواک یا صابون‌ها و شوینده‌های غیر استاندارد و مهم‌تر از همه محصولات آرایشی مانند رژ و خط لب و در مواردی اعمال زیبایی در لب مانند پروتزگذاری، تزریق ژل و تاتو لب‌ها.

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



- بعضی از غذاهای ترش حاوی مواد اسیدی مانند سرکه و همچنین تنقلات، آجیل، آدامس و خوردنی‌هایی 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 می‌شوند.
- سیگار کشیدن که کمترین عارضه آن خشکی لب و دهان می‌باشد.

### برای پیشگیری از ترک لبها چه باید کرد؟

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

توصیه های کلی در این رابطه را میتوان 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، بپرهیزید 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).
- در هوای 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 بپرهیزید.
- 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 هر نوع ماده خاص از جمله رژ لب، خمیر دندان، برخی مواد غذایی محرک و ... از مواجهه آن با لبها بپرهیزید و از جایگزین مناسب استفاده کنید.
- حد المقدور از دستکاری لبها و پروتز گذاری و فعالیتهایی از این قبیل خودداری نمائید، از لوازم آرایشی نامرغوب جدا بپرهیزید، رژهایی که حاوی برق لب هستند بیشتر لبها 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 پوسته‌های روی لب را بردارید؛ سپس با یک کرم نرم کننده ملایم حاوی روغن هیدراته، موم یا وازلین لبها را چرب کنید.

برای درمان خشکی لبها به این توصیه‌ها عمل کنید:

- خیس کردن لبها با زبان اکیدا ممنوع

- در صورت وجود بیماری‌های قارچی، باکتریال یا بیماری‌های داخلی به درمان آن اقدام کنید.

- روزانه لبها را با آب‌نمک رقیق شده و سرد کمپرس کنید، به این ترتیب که یک قاشق مرباخوری نمک را در نیم‌لیتر آب حل کرده، حوله‌ای را در آن خیسانده و چند دقیقه روی لبها بگذارید. این کار را به مدت یک هفته هنگام رفتن به رختخواب انجام دهید. بلافاصله بعد از کمپرس آب نمک لایه‌ای ضخیم نرم‌کننده لب مثل وازلین یا اوسرین روی لب بمالید تا رطوبت در لب حفظ و جذب شود.

- اگر یک هفته کمپرس آب‌نمک و وازلین موثر نبود، می‌توانید پماد هیدروکورتیزون یک درصد را هم به آن اضافه کنید. پماد را زیر نرم‌کننده بزنید. این کار را دو هفته ادامه دهید.

- هنگام خروج از منزل استفاده از ضد آفتاب مخصوص لب با پمادهای نرم‌کننده را فراموش نکنید و نکته آخر آن که به وسیله ماسک، لب و بینی خود را در محیط‌های 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 ماتیک رولی با ترکیبات بیرنگ موجود در بازار بهره برد؟

توصیه و دانستنیها: بله، برای سلامت لبها 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: بله ، 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، موارد دارای PH کمی اسیدی ( $5.5 - 5 \sim PH$ ) و حاوی مواد پاک کننده از انواع غیر صابونی استفاده می گردد.

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 دانستیها: شستشوی صورت باید با آب و صابون بوده و روزی دو بار 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 شستوشو 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 کفایت 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 میتوانید از پنبه آغشته به گلاب یا شیر پاک کن و یا آب و صابون استفاده کنید.

اگر از صابون استفاده میکنید، 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 کنندههایی که دارای پترولاتم یا لانولین می باشند استفاده نمایید).

## PH پوست چه اهمیتی در سلامت آن دارد؟

توصیه و دانستن آنها: 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 هر چه زیباتر کردن پوست و 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.

در مورد 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 ( $CO_2$ ) و تنفس سطحی پوست بدن.

دوم: فعالیت میکروب هایی که جزء 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 مسلماً 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 می گردد. برای هر چه 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 دانستیها:

برای دانستن PH پوست خود می توانید از کاغذ تورنسل استفاده کنید. این کاغذ آبی رنگ در اثر تماس با اسید قرمز می شود. روش کار به این ترتیب است که حداقل دو ساعت پس از تمیز کردن صورت قطعه ای کاغذ تورنسل بردارید و بر بخشی از پوست صورت که مایلید مورد آزمایش قرار دهید، بگذارید و ۹۰ ثانیه نگه دارید. پس از فشاری نسبتاً 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، پوستتان 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:

- در فصل 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 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 می کنند. 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.

### سرمازدگی:

سرما زدگی به معنی یخ زدن پوست و بافت زیر آن است و در دمای پائین تر از ۱۵- درجه سانتیگراد اتفاق می افتد. در سرمازدگی سطحی، پوست به رنگ زرد 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 سرمازدگی هستند، زیرا کودکان سریع تر از بزرگسالان حرارت بدن را از طریق پوست از دست می دهند.

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

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

- فرد سرمازده 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 سرمازده 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 سرمازده مثل کیف آب جوش و نزدیک شدن به آتش خودداری کنید.

-پوست سرمازده را ماساژ ندهید و برف روی پوست نمالید.

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

-پوست سرمازده 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 سرمازده را با پوششی مثل پتو بپیچید تا دوباره دچار سرمازدگی نشود.

## چگونه می توان پوست را در برابر گرما محافظت نمود؟

توصیه و دانستنیها: در درجه اول عدم قرار گیری طولانی مدت در برابر آفتاب توصیه می شود و در مواردی که فرد ناگزیر از حضور 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 می تواند به پوست آسیب های جدی وارد کند و تغییرات دما و نیز خشکی هوا در سیستم ایمنی پوست تأثیر 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 کاملاً بپوشانید. لذا یک لایه کرم نرم و مرطوب کننده می تواند کار مراقبت کننده پوست را انجام دهد.

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

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

- در هوای 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 گازدار خودداری کنید. این نوع نوشیدنی ها باعث بی آبی بیشتر بدن شما شده و موجب حس خستگی و فرسودگی می شوند. اگر ترک عادت نوشیدن این مایعات برای شما سخت است، سعی کنید که مقدار مصرف آن ها 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، زردآلو 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، 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 در حالی 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 ماههای گرم سال شاهد گرمای گسترده‌ای است و افراد برای حفظ نظافت بیشتر و حتی جلوگیری از گرم‌زدگی، بیش از سایر روزها از دوش و حمام استفاده می‌کنند. 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 یا دوش صورت نگیرد. استحمام صبح‌گاهی مهمترین راه پیشگیری از عرق‌سوز شدن در فصل تابستان است زیرا موجب پاک‌شدن منافذ پوست، دیرتر بسته شدن آنها، تعریق کمتر و در نتیجه کاهش احتمال عرق‌سوز شدن می‌شود و از طرف دیگر از گرما زدگی نیز جلوگیری می‌کند.

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

توصیه و دانستنیها: 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 می دهیم، 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، چراکه 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 مچ به پایین پا ریخت و پس از استحمام بلافاصله اقدام به فعالیت نکرده 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. در خصوص 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 دانستنیها: دمای مناسب آب به منظور شادابی پوست، تحت عنوان آب ولرم تا نیمه گرم، در 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 سر حال آمدن بدن نیز هست و این عمل باعث تقویت و نیز نیرو بخشیدن به بدن می شود ، این تاثیرات بخشی از اثرات درمانی آب یا جزو همان اصول 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، در حالی که آبهای 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 فشار خونی 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 ما بین 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 دارند که تاثیرات آرمش 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 می شود.

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

توصیه و دانستنیها: 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 بویژه 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 تا حدودی متمایل به PH اسیدی) می باشد و با در نظر داشتن این نکات، فرقی ویژه میان نتیجه حاصله از این محصولات نیست و فاکتورها و عوامل دیگر است که بر انتخاب افراد موثر است، مثلاً 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 با توجه به ترکیبات آنها، در دراز مدت بیشتر باعث ایجاد حالت خشکی، کشش و قرمزی در پوست می شوند (صابون ها دارای PH آلكالین). صابون های 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 هر چه 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 7 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 زا 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 بر خلاف صابون های جامد، بهداشتی تر هستند. به طور کلی، ژل های شستشو تعادل (لایه نازک هیدرولیبیدیک، PH، فلور) بیشتری برای پوست دارند، البته آنها هم صد در صد کامل نیستند. در صورت استفاده از هر محصولی چه صابون، چه مایع بدن شو و چه ژل شستشو، باید بدن را بعد از شستن، به طور کامل آبکشی نمود.



## فواید و مضرات استفاده از وان حمام چیست؟

توصیه و دانستنیها: استفاده از وان حمام به شرط شستشو و ضد عفونی مکرر، مشکل بهداشتی و سلامتی خاصی نداشته و در مواردی که هدف از حمام وان بهره گیری از مواد و ترکیبات تقویتی پوست و ... باشد، وان امکان تماس طولانی تر این مواد را با پوست میسر می کند.

استفاده از وان حمام، در مقابل دوش گرفتن مقایسه می شود: به طور معمول در زمان دوش گرفتن، آب روی سر و بدن جاری می شود و پوست و مو را شستشو می دهد و می رود. این آب، آبی است که جریان دارد و از آب لوله کشی شهر است و طبیعتاً پاکیزه. ولی وقتی وان را پر می کنید و در آن دراز می کشید، آب راکد است و امکان آلودگی آن وجود دارد و مقداری از چرک بدن وارد آب وان می شود. از طرف دیگر، وقتی دوش می گیریم آب کمتری استفاده می شود تا بخواهیم برای حمام کردن تمام اعضای خانواده وان را از آب پر و خالی کنید. همچنین شستشوی کامل بدن و اعمال بهداشتی زیر دوش راحت تر است. لذا به نظر می رسد دوش گرفتن بهداشتی تر است. چرا که وقتی استحمام تمام و آب وان خالی می شود، مقداری از آلودگی ها به دیواره های وان می چسبند. اگر یکی دیگر از اعضای خانواده که می خواهد به عنوان نفر بعدی حمام کند، وان را از آب پر کند، این آلودگی ها دوباره وارد آب می شوند و آب را آلوده می کنند. بنابراین، باید اعضای خانواده ای که از وان برای حمام کردن استفاده می کنند، به رعایت بهداشت وان که وسیله ای عمومی به حساب می آید، توجه کافی داشته باشند. لازم است هر نفر پس از استحمام دیواره های وان را با وسیله ای زبر از آلودگی ها پاک و ضد عفونی کند تا برای استفاده نفر بعدی آماده باشد.

البته استفاده از وان برای ریلکسیشن، باز شدن منافذ پوستی مناسب است و در مواردی که هدف از حمام وان بهره گیری از مواد و ترکیبات تقویتی پوست و ... باشد، وان امکان تماس طولانی تر این مواد را با پوست میسر می سازد.

## آیا برای استحمام مناسب استفاده از کف وان کافیست؟

توصیه و دانستیها: اثر پاک کنندگی کف وان مناسب است، اما میزان استفاده از فرآورده کف زا (غلظت مناسب) در وان و درجه تحریک کنندگی آن بالاخص برای استفاده کودکان، باید حتما مورد توجه قرار گیرد.

خیلی ها دوست دارند که در وان پر کف حمام کنند . بنابراین سراغ خرید محصولات و یا قرص هایی می روند که وان حمام را پر کف می کنند. این محصولات کف زیادی دارند و برای پاک کردن آلودگی، چربی و تعریق از روی بدن و نظافت پوست موثرند. گزارش هایی مبنی بر اینکه برخی فرآورده های تولید کننده کف، در دستگاه ادراری بچه های کوچک، به خصوص دخترها تحریک ایجاد می کنند، ارائه شده است. به نظر می رسد که علت این مشکل وجود مواد پاک کننده در برخی از فرآورده ها باشد. بنابراین در حال حاضر ترکیب این فرآورده ها با مواد ملایم تری عوض شده است. برای پایین آوردن امکان تحریک باید مواظب بود تا فرآورده زیادتر از حد، در وان ریخته نشود و باید مواظب بود که قبل از وارد شدن در وان، فرآورده در همه جای آب حل شود . متخصصان پوست حدس می زنند که برخی از این عوارض به علت تماس پوست و مخاط ، با محلول غلیظ ، به وجود می آید.

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

توصیه و دانستیها: برای شستشوی بدن، استفاده از یک لیف نرم بمنظور 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 می کنند این چرک 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 می ریزند. بنابراین لازم نیست با یک کیسه زبر و سفیدآب 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 دانستنیها: 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 حمامها 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 حوله‌ای است که بافتی مخملی و بسیار لطیف دارد و در عین حال سبک است.

حوله از عناصر مهم در سرویس بهداشتی است که افزون بر زیبایی می‌تواند بر لطافت، گرمی و راحتی فضا نیز بیافزاید. از این رو اهمیت انتخاب حوله مناسب را نباید نادیده گرفت. در ضمن اگر بدانید که هنگام خرید حوله باید به چه نکته‌هایی توجه کنید، می‌توانید با هزینه‌ای ناچیز و مناسب حوله‌ای باکیفیت و مرغوب بخرید و برای مدت زیادی از کیفیت و مرغوبیت آن لذت ببرید؛

حوله‌ها بسته به میزان و نوع پنبه استفاده شده در تولیدشان از یکدیگر متمایز می‌شوند. حوله‌هایی که قیمت زیادی دارند اغلب از پنبه‌های مرغوب تهیه شده‌اند اما با این حال نوع پنبه استفاده شده در بافت حوله نباید نگرانی و مشغله ذهنی شما در هنگام انتخاب باشد.

سخن گفتن از حوله‌ها بدون لمس کردن آنها بسیار دشوار است. حوله خوب حوله‌ای است که بافتی مخملی و بسیار لطیف دارد و در عین حال سبک است. اما حوله‌ای که بیش از اندازه نازک و دارای بافتی خشن و زبر باشد بی‌کیفیت و نامناسب به شمار می‌آید. پس می‌توان با دیدن و دست زدن به حوله‌ها به آسانی بهترین و بدترین‌شان 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 پایتان 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 نپوشید و مدتی حوله به تن داشته باشید، چرا که افراد مخصوصاً با طبع تر، بدنشان بعد از استحمام رطوبتی دفع می کند که جذب حوله می شود و اگر لباس به تن داشته باشند، باعث خیس شدن آن می شود.

-سرتان را کاملاً 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 مخصوصاً 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 شوند. 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 دانستنیها: حوله را نباید در محیط گرم و مرطوب حمام نگه داری کرد، حوله را باید پس از استفاده در هوای آزاد و در معرض نور آفتاب خشک نمود و پس از هر ۳ تا ۴ بار استحمام، بهتر است که حوله را 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 می‌کند، اما اگر به بهداشت حوله توجه نشود و مثلاً به شکلی نامناسب شسته یا خشک یا نگهداری شود، به محل مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب‌ها تبدیل می‌شود.

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

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

- در ضمن هر فرد از خانواده باید یک حوله‌ی مخصوص به خود، با رنگ معین داشته باشد.

- در صورتی که از لباس‌های حوله‌ای استفاده می‌کنید، حتماً پس از خشک کردن خود، آن را در مقابل نور آفتاب پهن کنید و هرگز آن را در داخل سبد لباس‌های چرک نیندازید.

- لازم است بدانید حوله مرطوب می‌تواند مناسب‌ترین مکان برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها باشد و سبب بروز آگزما و آلرژی‌های پوستی شود.

- اگر به خوبی از حوله مراقبت کنید، می‌توانید میان ۸ تا ۱۲ سال از آنها بهره ببرید. حوله‌های روشن و تیره را جدا از هم بشویید و همچنین هنگام شست‌وشوی آنها از نرم‌کننده استفاده نکنید زیرا از قدرت جذب حوله‌ها کاسته می‌شود.

- بهتر است حوله‌ها در دمای بالا و با آبی با دمایی در حد جوش شسته شوند. بیشتر میکروب‌ها در دمای بالای ۷۶ تا ۷۷ درجه سانتی‌گراد از بین می‌روند و به همین علت بهتر است حوله‌ها در دمای آب با دمای بالاتر از این حد شسته شوند.

- همیشه حوله‌ها را در خشک‌کن خشک کنید زیرا در غیر این صورت زیر و خشن می‌شوند، در این شرایط بهتر است وقتی حوله‌ها تا ۸۰ درصد خشک شد از دستگاه خارج شده و برای خشک شدن کامل زیر نور خورشید و در معرض جریان هوا قرار بگیرند.

- حوله‌های تیره را نه تنها هنگام شست‌وشو، بلکه زمانی که مشغول پیرایش و آرایش خود هستید از سفید کننده یا پراکسیدها دور نگه‌دارید.

- حوله‌های کاملاً خشک شده را می‌توانید هم به صورت تا شده و هم به صورت لوله شده در سرویس بهداشتی و بر روی رخت آویز قرار داد.

- اگر میکروب‌ها و چربی‌های پوست در حوله بماند و حوله به‌طور مرتب شسته نشود و به شکل مناسب خشک نشود، در این حالت رشد و تکثیر میکروب‌ها بوی بدی ایجاد خواهد کرد که این حالت نشان‌دهنده وجود میکروب‌ها و رشد و تکثیر آنها روی حوله است.

- توصیه می‌شود که حوله حمام پس از هر ۳ تا ۴ بار استفاده شسته شود. پس از هر بار استفاده هم حتماً به‌طور مناسب خشک شود.

## آیا کاربرد ها و اثرااتی که برای استفاده از روغن شستشو ، نمک شستشو و .. ادعا می شود، قابل پذیرش است؟

توصیه و دانستنیها: استفاده از این محصولات اثرات مثبتی همچون نگهداری رطوبت پوست و کمک به رفع خارش حمام در پوستهای خشک و دلپذیرتر کردن استحمام و افزایش اثر پاک کنندگی را می تواند به همراه داشته باشد.

استفاده از روغن، نمک، مواد معدنی و ... در وان، دارای فوایدی برای پوست است (از جمله اثر روغن بر حفظ رطوبت پوست برای پوستهای خشک و ...)، ولی باید این مطلب را یادآوری کرد که، میزان اثرات آن به اندازه ای که تولید کنندگان این فرآورده ها تبلیغ می کنند، نیست.

روغن حمام باید به عنوان درمان اضافی یا کمکی برای پوست های خشک تلقی شود . روغن حمام در پوست، لایه سبکی از چربی جا می گذارد که به نگهداری رطوبت پوست کمک می نماید و به این ترتیب پوست بیش از حد خشک و « خارش حمام » ( ناراحتی شایع در ماه های زمستان ) را بهبود می بخشد اما روغن های حمام معایبی نیز دارند، از جمله اینکه:

- ممکن است صابون یا سایر رسوبات همراه چربی به پوست بچسبند.
- قسمت اعظم روغن بیشتر از آنچه که به بدن بچسبد همراه آب وان تخلیه می شود و مقدار دیگر روغن با حوله از بین می رود.

اگر پوست بدن بیش از حد خشک باشد، بهتر است پس از حمام ، وقتی که پوست هنوز خیس است، روغن را مستقیماً به پوست مالید. (البته دستورات بر حسب محصول را مطالعه کنید و ببینید آیا از آن فرآورده به این طریق می توان استفاده نمود؟ بعضی از فرآورده ها باید آبکشی شوند). کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده را نیز می توان استفاده کرد تا پوست تان را مرطوب نگاه دارد.

همچنین باید احتیاط کرد که موقع استفاده از روغن از لغزیدن یا افتادن یا سُر خوردن در وان جلوگیری کرد زیرا ممکن است روغن، وان را خیلی لیز کنید. این کار مخصوصاً برای افراد مسن که استخوان هایشان شکننده تر است، اهمیت دارد و امکان دارد جراحات شدید به وجود آید.

روغن حمام در دو نوع وجود دارد: آنهایی که در همه جای آب پخش می شوند و آنهایی که روی آب به حالت موج و شناور باقی می مانند . اثر هر دو نوع یکی است. برخی، حاوی روغن های معدنی و برخی، حاوی انواع روغن های نباتی ، مثل غلات یا روغن کنجد هستند. بعضی ها نوعی معطر کننده دارند و بعضی ها نیز برای ایجاد کف و سبک کردن آب، دارای سورفاکتانت هستند.

نمک شستشو یا نمک حمام نیز به کلیه مواد حلال در آب گفته می شود که شامل مواد معدنی جامد و مناسب برای استحمام است. این مواد به تمیزی بیشتر پوست کمک کرده، استحمام را دلپذیرتر کرده، پاک کننده مواد آرایشی بوده و فواید پزشکی دارند که با توجه به خواص مواد معدنی طبیعی موجود در چشمه های آب گرم تولید می شوند.



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

توصیه و دانستنیها: حمام با آب ولرم در حد ۲۷ تا حد اکثر ۳۰ درجه سانتیگراد برای فصول گرم سال و به صورت صبحگاهی بمنظور کاهش گرمزدگی 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 مراجعت 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، چراکه 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 گرمزدگی 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 اسکراب پوست بدن در فواصل بین استحمام ها لازم است؟

توصیه و دانستنیها: اسکراب و کیسه کشیدن پوست بدن، کار درستی نیست و از این عادت باید خودداری نمود.

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 می کنند این چرک 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 می ریزند.

بنابراین لازم نیست شما با یک کیسه زبر و سفیدآب زبرتر و با فشار دست طبقه سطحی پوست تان را بردارید. این کار سلامت پوست و نقش حفاظتی آن را به خطر می اندازد لذا اسکراب و کیسه کشیدن پوست بدن، کار درستی نیست و از این عادت باید خودداری نمود.

در صورتیکه عادت و یا اصرار به اسکراب دارید، با کمک کیسه و روشور و بدون فشار دست و خشونت این کار را انجام دهید. در ضمن بهتر است که اسکراب قبل از نم کشیدن زیاد پوست در حمام صورت پذیرد و کیسه را بلافاصله بعد از خیس خوردن استفاده نمائید. چرا که در صورت خیس خوردن پوست، علاوه بر لایه کراتینه شده پوست لایه های بعدی نیز که محافظ پوست می باشند، کنده می شوند و این باعث سوزش بعد از حمام و قرمزی و گاهی خشکی و آسیب بیشتر به پوست می شود.

## آیا پاشویه و اسکراب پوست ضخیم کف پا، آرنج و ... برای بهداشت و تمیزی پوست توصیه می شود؟

توصیه و دانستنیها: استفاده از سنگ پا برای برداشتن لایه شاخی و کراتینه ضخیم پا، با رعایت شرایطی خاص بلامانع است، در ذیل به باید ها و نبایدهای استفاده از سنگ پا پرداخته شده است.

در استفاده از سنگ پا، هیچ گاه صابون را به سنگ پا نکشید چرا که با این کار تکه هایی از صابون لای سوراخ های سنگ پا می ماند و ممکن است باعث ایجاد آلودگی شود، برای استفاده از سنگ پا، باید ابتدا کف ایجاد شده از صابون را به کف پا بمالید، سپس سنگ پا را به کف پا بکشید.

حتما سنگ پای مخصوص به خود داشته باشید و از سنگ پای دیگران استفاده نکنید؛ همچنین آن را در معرض آلودگی قرار ندهید. بعد از استفاده از سنگ پا آن را با یک برس شست و شو دهید تا خلل و فرج آن تمیز شود و آن را در محیط خشک نگه دارید زیرا محیط مرطوب باعث تجمع انواع مخمر و قارچها و استفاده از آن باعث آلودگی و انتقال بیماری به کف پای انسان می شود.

تمیز و خشک کردن سنگ پا بعد از هر بار استفاده الزامی است.

البته گفتن این نکته ضروری است که در بعضی از موارد مانند بیماری پسوریازیس استفاده از سنگ پا موجب تشدید بیماری می شود بنابراین توصیه می شود افراد قبل از استفاده از سنگ پا به یک پزشک متخصص مراجعه کنند و از ترکیبات کراتولیتیک که پزشک تجویز می کند و باعث نرم شدن لایه های کلفت شاخی کف پا می شود، استفاده کنند.

همچنین استفاده از سنگ پا برای افراد دیابتی توصیه نمی شود. چنانچه این افراد کف پا را بیش از حد سایش دهند، باعث ایجاد خراش هایی در کف پا می شوند و میکروبها به کف پا منتقل خواهد شد.

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

توصیه و دانستنیهها: فضای حمام یا اتاق در بسته با درصد بخار زیاد برای برخی افراد دچار مشکلاتی همچون گرمزدگی، تشدید علائم 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. در ضمن 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 غیرقابل اغماض غدد درون ریز و واکنش های فوری و سریعی که سیستم قلب و عروق (گرما جریان خون را بیشتر کرده، ضربان قلب را بالا می برد) از خود نشان می دهند، سونا عموماً برای همه سنین، از خردسال 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 می کند.

سونا برای افراد مبتلا به این بیماری ها می تواند خطرناک باشد: آنژین ناپایدار، سکتۀ 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 نکرور 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 هر چه علائم آن شدیدتر 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 غیرسلی) 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 پذیری راه های هوایی شوند و فرد با علائمی همچون علائم آسم (خس خس سینه، تنگی نفس و...) مواجه شود.

گرمای سونا باعث می شود افراد دچار گرمازدگی نیز بشوند.

نکات قابل ملاحظه دیگر:

- ۱- مبتلایان به بیمار صرع و دیابت مجاز به استفاده از سونا نمی باشند.
- ۲- افرادی که بیماری ریوی، تنگی نفس و قلب ضعیف دارند باید زیر نظر پزشک متخصص با رعایت توصیه های او از سونا استفاده کنند.
- ۳- در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظیر سر درد، سر گیجه، رخوت بیش از حد، تپش قلب غیر عادی رخ دهد باید بلافاصله سونا را ترک نمود.
- ۴- در هنگام غوطه ور شدن در حوضچه آب سرد باید سر و تمام بدن در زیر آب قرار گیرد در غیر این صورت اختلاف دما بین سر و تنه اختلالاتی را بوجود می آورد.
- ۵- خوردن تغذیه و نوشابه گازدار پیش از سونا و در میان دفعات کار اشتباه است.
- ۶- قبل و بعد از سونا نباید سیگار کشید.
- ۷- ورزش و نرمش در هنگام سونا به هر شکل که باشد، اشتباه می باشد.
- ۸- بلافاصله بعد از صرف غذا و با معده پر نباید از سونا استفاده نمود.

## برای رفع بوی نامطبوع بدن چه راه‌هایی پیشنهاد می‌گردد؟

توصیه و دانستن آنها: رعایت نظافت شخصی و استحمام روزانه، تعویض روزانه لباسها، ترک سیگار و الکل و تغذیه مناسب، درمان بیماری عفونی و استفاده از دئودورانتها و ضدعرق 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 وقت‌ها افرادی که مشکل تعرق دارند، ممکن است متوجه نباشند که بوی بدن آنها دیگران را اذیت می‌کند.

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

- در مواردی 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 مسأله می‌شوند.
- عفونت‌هایی از قبیل عفونت‌های ریوی، عفونت‌های پوستی، بیماری‌های مقاربتی یا عفونت‌مجاری ادراری نیز می‌توانند باعث بروز این بوی نامطبوع شوند.

نکاتی که باید برای پیشگیری رعایت کرد، عبارتند از:

رعایت نظافت شخصی، استحمام روزانه و تعویض روزانه لباسها. همچنین جنس لباس‌هایی که به تن می‌کنیم، در کم کردن تعرق نقش بسزایی دارند. لباس‌های نخی معمولاً به سرعت عرق و بوی بد را جذب می‌کنند.

دقت در نوع تغذیه به کاهش میزان بوی بدن کمک می‌کند. مثلاً از خوردن بعضی از غذاهای تند با ادویه‌هایی مانند کاری، زیره و سیر خودداری کنید.

کمبود روی در بدن مشکل تعرق را افزایش می‌دهد، به این دلیل که این ماده به دفع سموم بدن کمک می‌کند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح‌کننده اِکَرین را فعال می‌سازد که باعث رقیق‌تر شدن عرق آپوکرین می‌شود.

استفاده از اسپری و دئودورانت نیز بعنوان یکی دیگر از راه حل‌هاست هر چند که برخی از آنها فقط بوی بد را می‌پوشاند و گاهی سبب افزایش بوی بد بدن می‌شود. 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 باکتری‌هایی که مسبب بوی بد بدن هستند را کاهش می‌دهند.

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

دئودورانت‌ها و ضدعرق‌ها کاملاً کارکردی متفاوت دارند. دئودورانت‌ها بر علیه باکتری‌هایی که از عرق تغذیه می‌کنند، عمل می‌کنند. در واقع به این محصولات رایحه‌های گوناگونی افزوده شده است تا احساس تازگی و مطبوعی دهد اما کار اصلی آنها این است که پوست زیر بغل را برای باکتری‌ها نامناسب کنند. درحالی‌که ضدعرق‌ها موادی دارند که برای متوقف کردن عرق‌ریزی طراحی شده‌اند این نوع محصولات باعث می‌شوند، پوست کمتر

عرق کند. در این ضدعرق‌ها موادی چون، نمک‌های آلومینیوم وجود دارد که مانع ترشح غدد عرق می‌شوند. البته بسیاری از این ضدعرق‌ها موادی دارند که تا حدی می‌توانند باکتری‌ها را از بین می‌برند و کمی هم رایحه مطبوع دارند اما کارکرد اصلی آنها خشک نگه داشتن زیر بغل است. روی دستورالعمل بعضی از ضدعرق‌ها عبارت "خیلی قوی" نوشته شده‌است که باید شب‌ها 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 اثربخشی خود را نشان دهند. وقتی راه‌حل‌های مختلفی را به کار بردید ولی همچنان نمی‌توانید بوی نامطبوع زیر بغل خود را کنترل کنید، در این حالت ممکن است شما به لحاظ پزشکی مشکلی داشته‌باشید. بوی نامطبوع بدن می‌تواند نشانه از بیماری‌های مختلف باشد مثل: بیماری‌های 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 به‌وجود آمدن این بوی نامطبوع شود.

## آیا تماس مستقیم مواد معطر، عطرها و اسپری ها با پوست، از لحاظ سلامت پوست اشکالی ایجاد نمی کند؟

توصیه و دانستنیها: 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 کرمهایی که حاوی عطر و افزودنیهای معطر هستند، به پوستهای خشک آسیب می رسانند.

معطر موجود در صابونها، مواد آرایشی و بهداشتی، عطر و ادکلن و اسپریها از شایعترین عوامل ایجاد حساسیت در پوست بویژه در پوستهای خشک هستند که در صورت غیراستاندارد بودن می توانند موجب آلرژی و حساسیتهای پوستی شوند. به کرمها موادی اضافه می شود تا پوست را در برابر آلودگی محیطی مقاوم کند، در کرمهای غیراستاندارد این مواد ضد میکروبی وجود ندارد، لذا استفاده از آنها علاوه بر ایجاد آلرژی موجب عفونت های میکروبی هم می شود.

برای مقابله با چین و چروک پوست، بهتر است افراد از ۳۰ سالگی به بعد از کرمهای مرطوب کننده استفاده کنند؛ ضمن این که استفاده از کرمهای 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 اینست که در تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در مجله اروپایی پیشگیری از سرطان به چاپ رسید بین مصرف مکرر ضدعرق ها و خوشبوکننده ها و زدودن موهای زیر بغل با تیغ و 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 مکرراً در ترکیبات خوشبوکننده و ضدتعریق زیر بغل به کار می روند.



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

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

اصلاح دو نوع است:

۱- اصلاح خشک (که با استفاده از ماشینهای اصلاح صورت می گیرد).

۲- اصلاح تر ( که 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 بعد از آن بریدگی، خراشیدگی، تحریک از عوارض اصلاح باتیغ محسوب می شوند. برخی افراد که دارای موهای مجعد هستند پاسخ التهابی نامناسبی به اصلاح با تیغ می دهند که به آن سودوفولیکولیت ریش یا Razer Bumps گفته می شود که ناشی از فرورفتن نوک موهای بریده شده با تیغ، داخل پوست و ایجاد جوش های التهابی است. از دیگر مشکلات شایع استفاده از تیغ، ایجاد یک خراش خفیف قرمز رنگ است که گاهی با نام "سوختگی با تیغ" از آن نام برده می شود که معمولاً پس از چند ساعت، تا یکی دو روز بسته به شدت آن رفع می شود. در موارد شدید، سوختگی می تواند با جوش هایی در اطراف موها یا اصلاح شده یا جوش های چرکی همراه شود. سوختگی به ویژه در افرادی که موهای ضخیم را درنواحی با پوست حساس تیغ می زنند بسیار شایع است.

از عوارض دیگر تیغ خونریزی و نیز بر جا 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 می توان 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 می کنند. این صفحه از برخورد مستقیم پوست با تیغ جلوگیری می کند و با 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 الکلی 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 صورت چه با ماشین اصلاح و چه با تیغ، چه راهکارهایی وجود دارند؟

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 میدهد.
- 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 انعطاف 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 چراکه باعث کاهش کارایی خود تراش میشود. خمیر اصلاح به قطر یک سکه کافیت.
- 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 در جهت رویششان بتراشید.
- هر از 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 میکنند نیز بهتر است ابتدا قسمتهای حساس صورت مانند گردن و گونه ها و سپس دیگر قسمت ها را اصلاح کنند. چراکه هر چه 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 میکند 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 بزینید 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 یی 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 می شود 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 هر چند بار اصلاح صفحه فلزی دستگاه را جدا کرده، اولاً از لابه لای 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 پیرایشگر الکتریکی موها را به حد کافی کوتاه کرده و سپس از ماشین های اصلاح استفاده کند.

ترتیب تراشیدن موی صورت:

- ۱- خط ریش و نواحی گونه ها.
- ۲- استخوان آرواره.
- ۳- گردن .
- ۴- چانه.
- ۵- بالای لب بالا (سبیل ها). این به این خاطر است که تراکم مو در چانه و قسمت فوقانی لب بیشتر بوده و هر چه بیشتر کف اصلاح روی آنها باقی بماند نرمتر میگردند.

نکات کاربردی:

- برای جلوگیری از بریدگی پوست، خود تراش 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 تر و هم خشک) با دست دیگر اندکی پوست صورت را بکشید .
- چنانچه میخواهید صورت خود را کاملا 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 میکنید ،همواره مقداری از پوست صورت نیز همراه با مو کنده میشود 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 می دهند.

عموما محصولاتتی 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 میخواهید صورت خود را کاملا از ته بتراشید قبل از خمیر ریش زدن روغنهای قبل از اصلاح به پوست صورت خود بزنید تا پوست صورتتان نرم و لغزنده گردد.

در ضمن باید یادآوری 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 آئروسول هستند، حلالیت بسیار بالایی دارند و اثرات صابونی آنها حتی با آب سرد حداکثر است.

لازم به توضیح است که هدف اولیه 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 چرب، مصرف کرمهای اصلاح کف کننده یا کف های فشاری و یا ژل ها را ترجیح می دهند. این محصولات حاوی صابون یا سورفاکتانت بوده و چربی پوست رت بهتر از کرمهای بدون فرچه بر می دارد. افراد دارای پوست نرمال می توانند از هر دو نوع محصول بسته به سلیقه شخصی و ترجیحات نحوه استفاده، بهره بگیرند.

## کارکردها و اثرات استفاده از محلولهای پس از اصلاح چیست؟

توصیه و دانستنیهها: 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 ویا به عبارتی آفتر شیو ها 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 بر طرف کرده 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. هر چند بعضی پوست ها هنگام اصلاح به آسانی بریده می شوند بنابراین این دسته از مردان باید بعد از هر اصلاح بلافاصله از محصولات بندآورنده خون حاوی سولفات آلومینیوم 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، 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.

در صورت جوش زدن در چند نوبت از صابونهای تری کلرو کروان که ضد جوش هستند استفاده می شود 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.

- لوسین های پس از اصلاح یا همان آفتر شیو (after shave)؛ حاوی مواد ضد عفونی کننده، معطر و مرطوب کننده میباشدند.

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

## 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 دانستنیها: 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 نمی شود. پس از اصلاح با تیغ، از دئودورانتها روی پوست استفاده نکنید.

به علت مصرف ادکلن 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.

بنابر این 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، 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 گرم 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 دانستنیها: 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 می کند. 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 پر پشت شدن آن می شود؟

توصیه و دانستنیها: تراشیدن و سایر روشهای رفع موهای زائد، 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 هر کاری 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 می کنند و شاید به همین علت است که بعضی ها فکر می کنند 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 کراتین 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 می شود موی در حال استراحت به فاز فعال برود و این همان چیزی است که متخصصان پوست و مو از آن هنگام لیزردرمانی استفاده می کنند.



## استفاده از چه روشهای کم ضرری برای اصلاح صورت خانمها پیشنهاد می گردد؟

توصیه و دانستنیها: مهم ترین روش های درمان موضعی هم عبارتند از: تراشیدن مو، استفاده از موم، چسب های سفیدکننده و مواد بی رنگ کننده، (کندن مو) بند انداختن و استفاده از موچین یا دستگاه اپیلاسیون، استفاده از موم، الکترولیز و لیزر. نکته بسیار مهم: اگر در صورت یا بدن تان با افزایش ناگهانی و چشمگیر رشد موها مواجه شده اید، حتماً به دنبال علت بگردید و از پزشکتان کمک بخواهید. خصوصاً اگر با تغییر در نظم عادت های ماهانه و یا تغییر در صدها همراه باشد.

برای از بین بردن موهای اضافی صورت روش های مختلفی وجود دارد: بی رنگ کننده ها، کرم های موم، سوزاندن، تراشیدن، بند انداختن، استفاده از موم، اشعه ایکس، استفاده از موچین.

۱- رفع علت: اگر افزایش موی صورت به علل پزشکی باشد، باید علت آن برطرف شود. مثلاً اگر به علت آسیب تخمدان یا بیماری غدد داخلی موهای صورت یا بدن افزایش یابند، باید با مراجعه به پزشک و تشخیص و درمان صحیح، علت این افزایش را ریشه کن کرد. به این ترتیب موهای زائد صورت نیز برطرف می گردند. اگر رشد اضافی موهای صورت به دلیل مصرف بعضی داروها باشد، باید مصرف آن دارو را با صلاحدید پزشک مربوطه متوقف نمود.

۲- بی رنگ کننده ها: بی رنگ کردن یا دکلره کردن، ساده ترین راه درمان موهای اضافی است. برای این منظور می توانید از کرم های مخصوص که با پودرهای ویژه ای مخلوط می شوند و یا از آب اکسیژنه استفاده کنید. پوست را با آب و صابون به خوبی بشوید تا چربی آن پاک شود، سپس بی رنگ کننده را روی آن قرار دهید و بعد از چند دقیقه با آب بشوید. لازم به ذکر است که بی رنگ کردن، بیشتر برای موهای ظریف و کرک ها مناسب است.

۳- تراشیدن: این روش سریع، ساده و بدون درد است. بسیاری از خانم ها از این روش برای پاها و زیر بغل استفاده می کنند. این روش برای صورت نیز کاربرد دارد ولی خانم ها ترجیح می دهند این راه را برای صورت به کار نگیرند، زیرا در آنها تداعی مردانه بودن می کند (تصور اضافه شدن رشد موها و ضخیم شدن آنها به دنبال تراشیدن امری واهی و بی اساس است). تیغ های مصرفی خانم ها با آقایان تفاوتی دارد، برخی از کارخانه ها تیغ هایی طراحی کرده اند که کارتریج آنها با ظرافت خاصی روی پوست قرار می گیرد، اصلاح کاملاً نزدیک پوست انجام می شود و حداقل تحریک را روی پوست حساس خانم ها به دنبال دارد و به آسانی نیز قابل استفاده است.

۴- موم، موچین و بند انداختن: این ها در گروه روش هایی هستند که مو را از ریشه در می آورند. کندن مداوم می تواند به ریشه ی مو آسیب هایی وارد سازد اما در اکثر موارد این کار هیچ تأثیر سویی بر ریشه مو ندارد. این مسئله در مورد ابروها صادق نیست و از بین بردن ابرو ها به هر شکل بخصوص با این روش ها می تواند با رشد بسیار دیر هنگام یا حتی عدم رشد دوباره ابروها همراه باشد. بنابراین باید از کندن غیرضروری و نامناسب ابروها اجتناب شود.

۵- کرم های موم: این کرم ها را معمولاً باید به مدت ده دقیقه بر روی موضع قرار داد و سپس موها را مالش داد و بعد از آن شست. به این ترتیب موهای اضافی از بین می روند. اما اگر پوست شما حساس باشد و در اثر مصرف این کرم ها دچار سرخی و التهاب یا خارش شود، نباید از آنها استفاده کنید.

۶- سوزاندن یا الکترولیز: در این روش ریشه مو را به وسیله جریان ضعیف الکتریسیته می سوزانند. اگر تعداد موهای زائد صورت اندک و پراکنده باشد، بهترین راه درمان آن، سوزاندن است. این عمل باید توسط فردی مجرب انجام شود تا ریشه مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید. ممکن است برای سوزاندن تمام این موهای زائد نیاز به چند جلسه مراجعه باشد. روش کار به این شکل است که سوزن مخصوصی درون فولیکول مو قرار می گیرد و تا ریشه مو پایین می رود. سپس با برقراری جریان الکتریسیته (که ممکن است مستقیم یا متناوب

باشد ) ریشه مو سوزانده می شود.

۷- لیزر: در این روش با استفاده از لیزر، فولیکول موهای زاید کاملاً تخریب می شود و امکان رشد موهای زاید در آن ناحیه خاص از بین می رود. این درمان در چند مرحله و طی چند هفته انجام می شود. نتیجه حاصل از این روش در اغلب مواقع، موفقیت آمیز است ولی ۱۰۰٪ دائمی نیست.

۸- داروها: استفاده از دارو درمانی نیز یکی دیگر از روشهای رفع موهای زاید است که البته بجز در موارد طبی و تحت نظر و تجویز پزشک، به هیچ وجه به افراد توصیه نمی شود.

آیا روشهای بی رنگ کردن، برداشتن با تیغ، موچین و بند انداختن روشهای بی ضرری برای اصلاح صورت محسوب می شوند؟

توصیه و دانستنیها: بسته به وضعیت مو از نظر ضخامت و تراکم و نیز میزان حساسیت پوست و پذیرش فرد، می توان از هر کدام از این راهها برای اصلاح صورت، استفاده نمود و عموماً با در نظر داشتن اصول انجام کار و استفاده از محصولات مناسب، مشکل خاصی را فراهم نمی آورند.

بسته به وضعیت مو از نظر ضخامت و تراکم و نیز میزان حساسیت پوست و پذیرش فرد، می توان از هر کدام از این راهها برای اصلاح صورت، استفاده نمود. بطور مثال؛ بی رنگ کردن برای موهای ظریف و کرکی، کاربرد دارد و برای موهای ضخیم راه حل مناسبی نیست. روشهای کندن مو و از ریشه در آوردن نیز متنوعند؛ مانند بند انداختن، اپیلاسیون با دستگاه، موم انداختن و موچین. انتخاب هر کدام از این روشها بسته به تراکم مو در ناحیه مورد نظر است. برخی افراد با پوستهای حساس یا احساس دردی شدید همراهند که تحمل آن برایشان مقدور نیست که از روشهای دیگری استفاده می کنند.

## روشهای مختلف اصلاح صورت در خانمها چه مزیت‌هایی بر یکدیگر دارند؟

توصیه و دانستن‌یه‌ها: بسته به تصمیم و ترجیحات افراد و میزان کارایی هر روش و کاربردهای تأیید شده آنها، افراد می‌توانند پس از کسب آگاهی در مورد کلیه روشها، اقدام به انتخاب آنها نمایند.

در کل روشهای اصلاح به دو دسته روشهای دائمی و غیر دائمی تقسیم بندی می‌شوند. البته لازم به ذکر است که روشهای دائمی که شامل الکترولیز و سوزاندن و لیزر است، همیشه کارایی ۱۰۰٪ ندارند و اغلب کاملاً دائمی نیز محسوب نمی‌شوند. روشهای غیر دائمی و معمول که عموماً توسط خود افراد نیز قابل انجام هستند، خود می‌توانند به دو دسته روشهای موضعی و روشهای با کارایی وسیع تر تقسیم بندی شوند.

در ذیل به اجمال مقایسه ای بین روشهای مورد اشاره می‌نمائیم:

- **بی رنگ کننده ها:** بی رنگ کردن یا دکلره کردن، ساده ترین راه درمان موهای اضافی است. این روش بیشتر برای موهای ظریف و کرک‌ها مناسب است.

- **تراشیدن:** این روش سریع، ساده و بدون درد است. بسیاری از خانم‌ها از این روش برای پاها و زیر بغل استفاده می‌کنند. این روش برای صورت نیز کاربرد دارد ولی خانم‌ها ترجیح می‌دهند این راه را برای صورت به کار نگیرند، زیرا در آنها تداعی مردانه بودن می‌کند. علاوه بر این، تراشیدن باعث می‌شود که پوست مقداری تحریک گردد و امکان ایجاد سودوفولیکولیت ریش یا Razer Bumps که ناشی از فرورفتن نوک موهای بریده شده با تیغ، داخل پوست و ایجاد جوش‌های التهابی است، نیز وجود دارد.

خانمهایی که موهای زیاد اما کمرنگ و بوری دارند می‌توانند به راحتی روش شیو کردن را مورد استفاده قرار دهند و نگران پر یا ضخیم شدن آنها نباشند.

طبق بررسی محققان پوست و زیبایی بین رفع موهای زائد صورت از طریق بند و یا زدن آنها بوسیله تیغ تفاوتی در نحوه رشد مجدد آنها وجود ندارد و در هر دو صورت موها با یک ضخامت و به یک اندازه دوباره رشد خواهند کرد و اینکه بوسیله تیغ زدن موها هم زیادتر شده و هم ضخیم‌تر کاملاً رد شده است تنها تفاوت در زمان رویش موهاست که البته بوسیله ی بند این زمان میتواند کمی طولانی تر شود که این هم برای افراد کم مو که صورتشان تنها دارای کرکهای کمرنگی از موهاست تفاوتی نخواهد داشت.

- **موم، موچین و بند انداختن:** این‌ها در گروه روش‌هایی هستند که مو را از ریشه در می‌آورند. پلاک کردن موها با موچین یا (Tweezing or Plucking)، پلاک کردن یا کندن مو با موچین روشی است که برای زدودن موهایی که به صورت تکتک و پراکنده روییده است مناسب می‌باشد. به این صورت که تارهای مو را یکی یکی با موچین گرفته و از ریشه خارج می‌نمایند. موم و بند انداختن همین کار را بر روی دسته ای از موها بطور همزمان انجام می‌دهند. کندن موها با این روش بعد از حمام در هنگامی که هنوز پوست گرم است راحت تر است. مالیدن یک تکه یخ بر روی موضع بعد از عمل درد را کاهش می‌دهد.

معایب روش پلاک کردن مو با موچین عبارتند از اینکه؛ روشی خسته کننده و دردناکی است. به آینه نیاز دارد. برخی از مناطق را نمی‌تواند خود شخص انجام دهد. استفاده از این روش برای یک منطقه وسیع کار راحتی نیست.

می‌تواند رشد مجدد مو را متوقف نماید. بنابراین کسانی که با پیروی از سبک قدیمی، ابروی خود را با این روش نازک می‌کنند ممکن است به مرور زمان ابروی خود را از دست بدهند. (لذا برای برداشتن ابروها توصیه نمی‌شود). ممکن است هنگام رشد مجدد تارهای مو نوک آن‌ها داخل پوست

رفته و باعث تحریک پوست گردد. موهای کرکی را از ریشه بیرون نمی آورد بلکه اغلب آنها را از ساقه می شکنند. افراد با پوستهای چرب و مختلط که صورتشان برای جوش زدن، بعد از بند مستعد تر است و شاید به همین دلیل تمام صورتشان را بند نمی اندازند بهتر است بدانند که می توانند تیغ را جایگزین بند کنند.

- **کرم های موبر:** اگر پوست حساس باشد، استفاده از این کرم ها، پوست را دچار سرخی و التهاب یا خارش می کند، که در این شرایط نباید از آنها استفاده شود.

- **سوزاندن یا الکترولیز:** در این روش ریشه مو را به وسیله جریان ضعیف الکتریسیته می سوزانند. اگر تعداد موهای زائد صورت اندک و پراکنده باشد، بهترین راه درمان آن، سوزاندن است. این عمل باید توسط فردی مجرب انجام شود تا ریشه مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید. ممکن است برای سوزاندن تمام این موهای زائد نیاز به چند جلسه مراجعه باشد.

- **لیزر:** در این روش با استفاده از لیزر، فولیکول موهای زاید کاملاً تخریب می شود و امکان رشد موهای زاید در آن ناحیه خاص از بین می رود. این درمان در چند مرحله و طی چند هفته انجام می شود و کاربرد آن دارای تأییدیه سازمانها معتبر در جهان می باشد. نتیجه حاصل از این روش در اغلب مواقع، موفقیت آمیز است ولی همیشه ۱۰٪ دایمی نیست بنابراین، درست است که لیزر، آخرین و جدیدترین راه برای درمان موهای زاید است ولی در هر حال باید انتظار شما از این روش درمانی هم معقول و واقع گرایانه باشد. مشکل اصلی لیزر این است که هزینه زیادی به بیمار تحمیل می کند و فقط پزشکان متخصص قادر به انجام آن هستند (استفاده از این روش توسط افراد غیر متخصص عوارض و مشکلات زیادی را بوجود آورده است). از جمله عوارض جانبی این روش هم باید به قرمزی پوست و همچنین تیرگی، براق شدن و حتی زخم شدن پوست اشاره کرد.

## برای رفع موهای زاید بدن چه باید کرد؟

توصیه و دانستنیها: برای از بین بردن این موهای زاید، روش‌های متعددی وجود دارد که به دو دسته تقسیم می‌شوند: روش‌های موقتی شامل کندن با موچین، تراشیدن، اپیلاتورها (موکن مکانیکی)، دپیلاتورها (موکن‌های شیمیایی)، مومک انداختن و بند انداختن و روش‌های دائمی شامل الکترولیز و لیزر.

در ابتدا باید این نکته را یادآوری کرد که هر مویی زاید محسوب نمی‌شود. موهای زاید، همیشه و همه جا رشد نمی‌کنند. در نواحی خاصی به وجود می‌آیند، می‌مانند و در همان نواحی هم رشد می‌کنند. این نواحی شامل همان نواحی خاصی است که معمولاً انتظار می‌رود آقایان در آن جاها مو داشته باشند، نه خانم‌ها. مانند چانه، روی لب بالایی، گونه‌ها، سینه‌ها، شکم و ران پا. اما به هر مویی که در این نواحی ببینید، نمی‌توانید بگویید موی زاید. موهای زاید، تیره و ضخیم‌اند و با آن موهای نازک و ظریفی که ممکن است در سر تا سر بدن پخش باشند، فرق دارند. این موهای نازک و ظریف را در خیلی از خانم‌ها ممکن است ببینید، در بعضی‌ها بیشتر و در بعضی‌ها کمتر، و البته هیچ ربطی هم به موهای زاید ندارند.

رشد موهای زائد به دو دسته هیپرتریکوئیز و هیرسوتیسم تقسیم می‌شود که هیپرتریکوئیز به وجود موهای زائد در یک الگوی نرمال و غیرنرمال گفته می‌شود و می‌تواند ارثی باشد و یا بدنبال مصرف داروها، هورمون‌ها، سوء تغذیه، بدخیمی‌ها یا مشکلات متابولیکی ایجاد شوند. هیرسوتیسم ظهور موهای زائد در خانم‌ها در یک پاترن یا الگوی مردانه مثل گرفتاری ناحیه ریش و سبیل یا قسمت پایین شکم می‌باشد و ممکن است به دنبال مشکلات هورمونی مصرف داروها، وجود تومورها ایجاد شوند و یا نهایتاً فامیلیال باشد.

پیش از هر چیز لازم است به این نکته اشاره کنیم که عوام مردم و بسیاری از آرایشگران از اصطلاح اپیلاسیون برای برداشتن موهای زائد بدن (چه به صورت دائمی و چه به صورت موقتی) استفاده می‌کنند، که اشتباه است. "اپیلاسیون" به معنی "برطرف کردن همیشگی رشد موهای زائد بدن تنها به وسیله الکترولیز یا لیزر" است و به "برطرف کردن موقت موهای زائد بدن به وسیله مواد شیمیایی یا وسایل متفرقه"، "دپیلاسیون" گفته می‌شود.

برای از بین بردن موهای زاید، روش‌های متعددی وجود دارد که به دو دسته تقسیم می‌شوند: روش‌های موقتی شامل کندن با موچین، تراشیدن، اپیلاتورها (موکن مکانیکی)، دپیلاتورها (موکن‌های شیمیایی)، مومک انداختن و بند انداختن و روش‌های دائمی شامل الکترولیز و لیزر.

## روشهای مختلف از بین بردن موهای زاید بدن، چه ارجحیتهایی بر همدیگر دارند؟

توصیه و دانستنیها: از میان روشهای موقت برداشتن موهای زاید، روشهای تراشیدن با تیغ، استفاده از موبرهای شیمیایی و اپیلاسیون با دستگاه برای موهای زاید بدن کاربرد بیشتری دارند.

امروزه افراد به منظور رعایت بهداشت و اصول نظافت شخصی و یا با اهداف زیبایی، موهای رشد کرده در نواحی زیر بغل و عانه و ... (که در هر دو جنس پس از بلوغ ظاهر می شوند) را بعنوان موهای زاید در نظر گرفته و درصد برداشتن آنها بر می آیند. لذا برای این امر راهکارهایی بوجود آمده اند که در ذیل به آنها خواهیم پرداخت.

- **دپیلاسیون به وسیله موم با موم انداختن و استفاده از واکس و شمع و ...:** موم انداختن به دو شیوه گرم و سرد انجام می پذیرد. که روش گرم کاربرد بیشتری دارد. در این روش، موم گرم شده را روی پوست پخش کرده و قطعات بریده شده پارچه ضخیم را روی موم فشار داده و خیلی سریع جدا می کنیم. در سالنهای اپیلاسیون توجه داشته باشید که قاشقکی که برای مشتری پیشین به کار برده شده است، مجدداً مورد استفاده قرار نگیرد. به این منظور آرایشگاه باید مومک را درون ظرف کوچک خاص هر مشتری ریخته و در پایان کار مازاد آن را همراه با ظرف مربوطه دور بریزد. در ضمن حتماً از دستکشهای استریل و یک بار مصرف استفاده شود. درد جزئی لاینفک از مومگذاری است اما شدت عمل و عجله در مومگذاری سبب بروز سوختگیهای درجه دوم یا خون مردگی در موضع نیز می تواند بشود. این روش در اغلب موارد سریع و به صرفه است. موهای کوتاه، نازک، بلند یا ضخیم فرقی نمی کنند. موم گرم، به راحتی مو را از ریشه بیرون می کشد و از آن می توانید برای برداشتن موهای زاید زیر بغل و پا استفاده کنید. دپیلاسیون به وسیله موم کمی دردناک است و اگر در شرایط غیر بهداشتی انجام شود، جوش و التهاب پوستی به همراه دارد. تجربه نشان داده که پس از دپیلاسیون با موم، موها دیرتر رشد می کنند و تا حدودی از زبری و ضخامت آنها کاسته می شود. لیکن استفاده مداوم از مومها باعث افتادگی و شل شدن پوست می شود. پیش از انجام دپیلاسیون با موم، حتماً حمام کنید تا سلولهای مرده از بدن جدا شده و موهای زیر پوستی بیرون بیایند. قبل از دپیلاسیون با موم، پوست باید خشک و تمیز باشد. بهترین اندازه مو برای انداختن موم، پنج تا شش میلی متر است. کمتر از این اندازه برای موم انداختن مناسب نیست و در صورتی که موها از این حد بلندتر شد، ابتدا با قیچی آن را کوتاه کنید تا درد کمتری داشته باشد.

- **دپیلاسیون به وسیله تیغ:** تیغ بهترین وسیله پاک کردن سریع بدن از موهای زائد است، بنابراین روشی آسان و سریع و به لحاظ اقتصادی به صرفه است. و به ویژه برای افرادی مفید است که پوستی حساس دارند، مناسب است. در صورتی که تیغ را برای دپیلاسیون انتخاب می کنید، تنها کافی است یک دوش ۱۰ دقیقه‌ای بگیرید تا پوست شما نرم شود. سپس با مقداری آب صابون پوست را لیز کنید تا تیغ به راحتی روی آن حرکت کند. پس از اصلاح با تیغ، از دئودورانتها روی پوست استفاده نکنید. اظهار نظر قطعی در مورد ارتباط زدودن موهای زیر بغل به ویژه در خانمها با سرطان سینه بسیار مشکل است. در تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در مجله اروپایی پیشگیری از سرطان به چاپ رسید بین مصرف مکرر ضدعرقها و خوشبوکنندهها و زدودن موهای زیر بغل با تیغ و 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 مکرراً در ترکیبات خوشبوکننده و ضدتعریق زیر بغل به کار می روند.

- **دپیلاسیون با دستگاههای اپیلاتور:** دستگاههای اپیلاتور، از جمله اقتصادی ترین وسایل برای رفع موهای زائد بدن است. اپیلاتورها، ریش تراشهای برقی هستند که تیغه‌های برندهای دارند. این دستگاه سریع‌تر از موجینهای معمولی عمل می کنند و برای دست و پا بسیار مناسباند. این دستگاهها به دو دسته تقسیم می شوند: گروهی که تنها ساقه مو را کوتاه می کنند و گروهی که مو را از ریشه درمی آورند. وقتی از دستگاههای

اپیلاتوری که مو را از ریشه درمی آورند، استفاده می کنید، رویش موها دو تا سه هفته عقب می افتد. از این دستگاه‌ها روی تمامی قسمت‌های بدن می توانید استفاده کنید. تنها عیب این دستگاه‌ها این است که باعث به وجود آمدن جوش‌های ریز روی پوست‌های حساس می شود و اگر چه موهای بسیار ریز را می گیرند، ولی به مرور زمان باعث رویش موهای زیر پوستی می شوند. پیش از اپیلاسیون با دستگاه‌های اپیلاتور یک دوش آب گرم بگیرید تا پوست نرم شود. بهترین زمان برای اپیلاسیون، بعد از ظهر است تا التهابات احتمالی پوست در طول شب فروکش کند. قبل از اپیلاسیون با دستگاه‌های اپیلاتور، مطمئن شوید چربی کرم یا بقایای آرایشی از روی نقاطی که می خواهید اپیلاسیون کنید، کاملاً تمیز و برداشته شود. بعضی مواقع، موهای نازکی که به سمت عقب رشد می کنند، به سطح پوست نمی رسند و زیر پوست رشد می کنند. برای پیشگیری از چنین مواردی می توانید از دستکش ماساژ (کیسه مخصوص حمام) یا پیلینگ بدن استفاده کنید. این کار سلول‌های مرده پوست را از بین می برد، به طوری که موهای نازک به راحتی می توانند به سطح پوست بیایند و به وسیله اپیلاتور برداشته شوند. این اپیلاتورها برای قسمت‌های پشت پا مشکل بوده و پوست را باید محکم کشید تا از گرفته شدن پوست در دستگاه جلوگیری شود و در بعضی از قسمت‌های بدن بهتر است استفاده نشود مانند صورت، زیر بغل و آلت تناسلی.

– **دپیلاسیون به وسیله موجین:** موهای زبر و کوتاه را می توان به وسیله موجین دپیلاسیون کرد. رشد موها بعد از انجام این نوع دپیلاسیون، طبیعی خواهد بود. استفاده از این فقط برای نواحی محدود کاربرد دارد. و برای سطح وسیع بدن عملاً کارایی ندارد.

– **ساینده‌ها یا کیسه انداختن:** در این روش از یک سطح زیر و ساینده برای کندن موها استفاده می‌شود. در این روش بافت‌های مرده پوست هم از بین می‌رود. این روش ارزان قیمت است ولی اغلب هر چند روز یک بار تکرار می‌شود تا پوستی لطیف به دست آید. البته باید توجه داشت که به پوست بیش از حد فشار وارد نشود زیرا این امر سبب خراش‌های سطحی و خارش می‌شود و نباید در نواحی حساس مانند صورت، بازو و نواحی تناسلی استفاده شود. روی پوست‌های تحریک شده و آسیب دیده نباید استفاده شود. نکته مهم این است که پیش از استفاده از این روش، پوست باید تمیز و خشک باشد و ساینده را روی پوست قرار داده و با حرکت چرخشی و فشار کم اقدام کنید. مدت رویش مو یک تا سه روز است.

– **شکر انداختن:** این روش بسیار شبیه موم انداختن است. در این روش از خمیری غلیظ و چسبان که حاوی شکر، عصاره لیموترش و آب گرم است، استفاده می‌شود. خمیر را روی پوست پخش کرده و سپس با تکه‌ای پارچه یا کاغذ، موهای زائد را از پوست جدا می‌کنیم. به طور معمول در این روش سرخی و التهاب پوست کاهش می‌یابد.

– **بند انداختن:** این روش به دوران عصر باستان بازمی‌گردد. در این روش یک سرنخ کتانی را میان دندان‌ها و سر دیگر نخ را در دست چپ یا راست نگه می‌دارند و قسمت میانی نخ میان انگشتان وسطی دست آزاد حلقه می‌زند تا به این وسیله تعدادی از موهای زائد با کشیدن نخ از سطح پوست جدا شود. این روش سریع، تمیز و درد کمتری نسبت به موجین دارد و در بعضی مواقع موجب خارش التهاب می‌شود.

– **موبرهای شیمیایی:** این مواد خاصیت قلیایی داشته و موجب حل شدن پروتئین مو می‌شود و سریع و بی‌درد است و اثرش کوتاه مدت است و موجب تحریکات پوستی مانند خشکی پوست می‌شود این مواد به صورت ژل، لوسیون، اسپری و کرم و پودر در بازار وجود دارد و در حین استفاده به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست، با توجه به ضخامت مو قرار می‌دهیم و برای پوست‌های نازک و حساس و نواحی ابرو و پوست‌های زخم نباید استفاده شود.

دو روش زیر جزو روش‌های دائمی یا تقریباً دائمی محسوب می‌شوند:

– **سوزاندن یا الکترولیز:** در این روش ریشه مو را به وسیله جریان ضعیف الکتریسیته می‌سوزانند. این عمل باید توسط فردی مجرب انجام شود تا ریشه مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید. ممکن است برای سوزاندن تمام این موهای زائد نیاز به چند جلسه مراجعه



باشد.

- لیزر: در این روش با استفاده از لیزر، فولیکول موهای زاید کاملاً تخریب می‌شود و امکان رشد موهای زاید در آن ناحیه خاص از بین می‌رود. این درمان در چند مرحله و طی چند هفته انجام می‌شود و کاربرد آن دارای تائیدیه سازمانها معتبر در جهان می باشد.

آیا روشهای دایمی برداشتن موهای زاید، مانند لیزر و الکترولیز مو تأییدیه های لازم را از لحاظ سلامتی و بهداشتی دارا هستند؟

توصیه و دانستنیهها: استفاده از لیزر، از لحاظ کارایی و بدون خطر بودن و عدم وجود عوارض جانبی خطر آفرین، دارای تأییدیه سازمانهای معتبری چون FDA آمریکا می باشد. نکته مهم در مورد استفاده از روشهای دایمی، داشتن تخصص کاربر مربوطه است، این روشها تنها باید توسط یک متخصص پوست و کسی که آگاهی و تجربه کافی در مورد درمانهای دارویی، جراحی و زیبایی داشته باشد و اطلاع کامل از بیماری های مربوط به مو و درمان آنها داشته باشد انجام گیرد.

استفاده از روشهای دایمی مانند درمان با الکترولیز و لیزر جهت برداشت موهای زائد باید توسط یک متخصص پوست و کسی که آگاهی و تجربه کافی در مورد درمانهای دارویی، جراحی و زیبایی مو داشته باشد و اطلاع کامل از بیماری های مربوط به مو و درمان آنها داشته باشد انجام گیرد.

- الکترولیز: این روش، گران تمام می شود و وقت گیر است. اگرچه به نظر می رسد الکترولیز، تنها روش رفع موهای زاید به طور دایم است ولی فقط ۱۵ تا ۵۰ درصد، احتمال اثربخشی در هر جلسه درمان وجود دارد. ضمن اینکه هر از گاهی هم به عوارض ناخوشایندی نظیر زخم های زشت و مقاوم به درمان منجر می شود. البته در بسیاری از مواقع الکترولیز، برای رفع دایمی موهای زاید موثر است. در این روش، از طریق یک سوزن، جریان برق مختصری به فولیکول مو وارد می شود. برای انجام این کار، مطمئن شوید که تکنسین مربوطه از تجربه و مهارت کافی برخوردار بوده و مجوز لازم را در اختیار دارد. دستگاه های الکترولیز خانگی و موچین های الکترونیکی کارایی چندانی ندارند و زیاد توصیه نمی شوند. این هم یادتان باشد که انجام الکترولیز در سالن های آرایشی، هیچ وقت مورد تأیید کارشناسان بهداشت نبوده و نیست. آنها معتقدند که روش های الکترولیز و لیزر، به دلیل تخصصی بودنشان، حتماً باید از سوی پزشکان مجرب یا لاقل افرادی با مدرک پیراپزشکی که دوره های مربوطه را گذرانده باشند، صورت بگیرد.

- لیزر: طرز کار لیزر به این صورت است که یک بیم انرژی از میان پوست عبور کرده و توسط پیگمان های تیره پوست (ملانین) جذب می شوند. ملانین در شافت موها و فولیکول موها وجود دارد. زمانیکه سیکل مو در فاز رشد یا آنژن می باشد موها بیشتر حاوی ملانین می باشند و تکرار درمان ها باید در این مواقع صورت گیرد.

از انواع لیزر مورد استفاده جهت کاهش موها لیزر روبی، لیزر الکساندریت و دایود اولیس لیزرهای هستند که جهت اینکار استفاده شده می شوند. از سیستم های دیگر IPL را می توان نام برد. این لیزرها روی پوستهای روشن با موهای تیره بهتر اثر می گذارند. لیزرهای با طول موج های بلندتر مثل Nd:YAG در درمان پوستهای تیره تر بکار برده می شوند.

قبل از انجام لیزر بیماران باید توسط یک متخصص پوست معاینه و موارد زیر در نظر گرفته شود. تیپ پوستی مهم است و اینکه پوست براحتی می سوزد و یا برنزه می شود، رنگ مو تیره باشد، ضخامت و محل موها بررسی گردند. آیا پوست برنزه است یا نه و آیا روش های دیگری جهت برداشت موها قبلاً انجام شده یا نه. آیا بیمار شرح حال مصرف داروهای دیگر را دارد و آیا بیمار سابقه بیماری های تخمدان و تیروئید دارد. آیا بیمار سابقه وجود جوشگاه روی صورت دارد. آیا سابقه تب خال دارد و آیا سابقه مصرف ایزوتره تینوتین دارد. بعد از انجام بررسی های کامل در موارد فوق نوع لیزر متناسب با بیمار انتخاب می گردد بایستی برای بیمار نکات واقعی از جمله تکرار جلسات درمانی و احتمالاً نیاز به درمان های نگهدارنده بعدی و نیز پاسخ های درمانی متفاوت توضیح داده شود.

کارهایی که بیمار قبل از درمان نیاز هست انجام دهد:

قبل از درمان بیماران باید از برنزه کردن پوست و استفاده از کرمهای برنزه کننده اجتناب کنند و از ضدآفتاب های با SPF=۱۵ یا بالاتر استفاده کنند. کندن موها، استفاده از واکس یا الکترولیز قطع شده باشد. ولی شیوکردن و کرم های موبر اشکالی ندارد. محل مورد درمان باید قبل از انجام

کار تراشیده شود. در صورت وجود سابقه تب خال از یک داروی ضدویروس از روز قبل از درمان جهت جلوگیری از عدد تب خال در حین عمل لازم می باشد. در صورتی که پوست بینی و اطراف دهان تحت درمان قرار می گیرد از یک آنتی بیوتیک خوراکی نیز استفاده شود. ناحیه تحت درمان باید پاک شده و لوازم آرایشی استفاده نشده باشد. ممکن است یک کرم بی حس کننده در ناحیه تحت درمان ۱ تا ۲ ساعت قبل از عمل مالیده شود. اغلب لیزرها دارای یک سیستم خنک کننده از جمله ژل خنک کننده یا اسپری هستند که موجب سرد شدن پوست شده و همچنین از تیرگی بعدی پوست جلوگیری می شود.

هر شخصی که در اتاق لیزر می باشد باید از عینک مخصوص استفاده کند. بطور کلی سه جلسه درمانی و یا بیشتر نیاز می باشد. موهای تیره تر پاسخ بهتری بر لیزر می دهند و در موهای روشن تر از جمله موهای سفید، قرمز و خاکستر پاسخ به درمان کمتر است. وقتی لیزر روی پوست بکار می رود پالس لیزر یک احساس سوزش و داغ شدن سوزنی ایجاد می کنند. بطور ایده ال پاسخ فوری تبخیر شافت مو و تورم مختصر و قرمزی در اطراف فولیکول مو در عرض چند دقیقه ایجاد می کند. استفاده از کیف یخ روی پوست بدنبال درمان ممکن است نیاز باشد. اگر تاول رخ دهد یک پماد آنتی بیوتیک روزانه دوبار در محل مالیده شود و یک کرم استروئیدی خفیف جهت کاهش قرمزی و تورم استفاده شود. بیماران باید از تماس با نور شدید آفتاب خودداری کنند و از ضدآفتابهای با طیف وسیع و SPF بالاتر از ۳۰ بعد از درمان استفاده کنند.

عوارض شامل درد، ادم اطراف فولیکول و قرمزی و التهاب می باشد که یک تا سه روز طول می کشد. ابعاد تاول و عود تب خال و عفونتهای باکتریایی نیز ممکن است رخ دهد.

روشن شدن و تیرگی موقتی پوست بخصوص در پوستهای تیره تر و یا در بیمارانی که اخیرا برنزه شده اند ممکن است دیده شود. تغییرات دائمی روی پوست و یا ایجاد اسکار نادر می باشد.

از بین رفتن کک مک ها یا روشن شدن خالها ممکن است رخ دهد و همچنین اگر خالکوبی در ناحیه درمان شده وجود دارد ممکن است روشن تر و یا تیره تر شود.

درصد موهای از بین رفته در هر جلسه بر طبق محل بدن فرق می کند. در نواحی که پوست نازک است برای مثال زیر بغل ها معمولا یک پاسخ بهتر از نواحی با پوست ضخیم مثل پشت شانه و چانه دیده می شود.

در حدود ۱۰ تا ۲۵ درصد کاهش موها در هر جلسه انتظار می رود و در سال باید هر ۴ تا ۸ هفته تکرار شود. در هر رشد مجدد موها نازک تر و روشن تر هستند.

## 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 گرفته‌اید، 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.

غالب موارد ایجاد خارش و جوش و التهاب، ناشی از موهای زیر پوستی است. موهای زیرپوستی، به این دلیل ایجاد می شود که مویی پیچ می خورد یا برمی گردد و به درون پوست و آنجا رشد می کند. ضایعه اولیه در این بیماری به شکل پاپول‌هایی در محل رویش مو دیده می شود که معمولا سفت است و در برخی موارد التهابی و یا حتی عفونی هم می شود. و این التهاب گاهی با خارش نسبتا شدید روی ضایعه و حوالی آن همراه است، بیمار با خارش و دستکاری ناحیه، وضع را بدتر می کند. این نوع خارش‌ها 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 مجعد و زبر و فر خورده 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 بزرگ‌نمایی 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 کندوکاو پوست به قصد پیدا کردن نوک مو سبب افزایش التهاب می شود. 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 مجدداً از حوله گرم استفاده نمایید. مصرف ایبوپروفن و سایر ضدالتهاب‌ها نیز می تواند به رفع التهاب حاصله کمک نماید. علاوه بر این ماساژ ملایم ناحیه به وسیله اسکراب‌های پوستی و لایه برداری مختصر به وسیله اسیدهای میوه نیز کمک کننده است و به رفع التهاب و لک‌های حاصله از التهاب کمک می کند.

اگر با این روش‌ها موفق نشدید، لازم است از داروها زیر نظر پزشک استفاده کنید. اگر واکنش‌های شما به حدی شدید است که بلافاصله پس از شروع اصلاح موها دوباره همه علائم شروع شده و التهاب لک‌های حاصله همراه با خارش برای شما تکرار می شود، لازم است از روش‌های 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 روش‌های دیگر اپیلاسیون شده اند (مثلا بدنبال استفاده از دستگاه‌های اپیلاتور 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 مجدداً 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 تعداد بیشتری از موها به حالت زیر جلدی درمی 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 دانستن آنها: هایپر هیدروز 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.. می تواند 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 می شود.

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 متابول 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 بیماری های زمینه ای باشد ( لنفوم هوچکین ).

عبارت تعریق زیاد یا هایپر هیدروز 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. هایپر هیدروز (بیماری غدد عرقی) گریبانگیر ۲ تا ۳٪ از جمعیت کل امریکاست 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. معمولاً از دوران نوجوانی به بعد قابل تشخیص بوده و تعرق بیش از اندازه دست و پا از سن ۱۳ سالگی به بعد در بیماران کاملاً مشهود خواهد بود. معمولاً کسانی که دچار این بیماری می شوند مشکلی در تشخیص هایپر هیدروز ندارند، چرا که علائم آن کاملاً 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 هایپر هیدروز اولیه و ثانویه طبقه بندی کرد. انواع اولیه آن از زمان نوزادی آغاز شده و نوع ثانویه قدری دیرتر خود را نشان می دهد. هایپر هیدروز اولیه، به دلیل انتقال کروموزوم های ارثی که خصیصه ژنتیکی خاصی را در بر دارند، ایجاد می شوند. از فاکتورهای دیگر ایجاد این نوع اختلال می توان به دلایل نرولوژیک، متابولیک، و سیستماتیک اشاره کرد. نوع ثانویه که در سنین بالاتر بروز می کند، می تواند به دلیل ترشحات غده هیپوفیز و تیروئید ایجاد شود که در پی وجود بیماری هایی نظیر دیابت، تومور، و نقرس ایجاد میشوند. به همین دلیل اگر تصویری کنید که در یک چنین گروهی قرار می گیرید، باید حتماً 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)

- محرک زمینه ای ( هیجانی، حرارتی، دارو، سم)

- منشأ عصبی ( کورتکس، هیپوتالاموس، بصل النخاع، نخاع، آکسونی)

بیماریها و موارد زیر می تواند تعریق شدید ایجاد کند:

- عفونت ها : بیماری های تب دار , سل

- متابولیک / آندوکراین : پر کاری 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 می کنند ( 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 سموم بدن، به سلامت عمومی بدن کمک می کند، در خنک کردن بدن و تنظیم درجه حرارت بدن از راه پوست کمک می کند و پوست را از خشکی حفظ کرده و مرطوب نگه می داد.

عرق ترشح فعالی است که از غدد عرق و تحت کنترل اعصاب سمپاتیک ایجاد می شود. 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 سانتیمتر مکعب تغییر می نماید و این تابع احتیاجات بدن در تنظیم حرارت خود می باشد. عرق بدنبال آزاد شدن به سطح پوست تبخیر شده و باعث خنکی پوست می گردد. غدد نامبرده از این طریق پوست را مرطوب نگاه داشته و بدین ترتیب، درجه حرارت سطح بدن را تنظیم می کند.

ورزش باعث تعریق می شود: عرق کردن باعث دفع سمومی می شود که منافذ پوست را بند می آورد و پوست را دچار جوش و لک می کند. بدن تنها از طریق کلیه ها، کبد و پوست سموم را از بدن دفع می کند. بنابراین لازم است پوست عاری از هر نوع آرایشی باشد تا سموم دفع شود. ورزش با افزایش جریان خون در پوست باعث تحریک عصبی می شود و به غده های عرق اجازه می دهد 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.

## آیا استفاده از روشهای کاهش میزان تعریق، برای پوست بی ضررند؟

توصیه و دانستنیها: استفاده از مواد ضد تعریق، می توانند باعث تحریک و ایجاد ناراحتی و سوزش در پوست شوند. لذا بعنوان روشی برای استفاده معمول افراد چندان توصیه نمی شود هر چند که درصد کمی از این مواد حاوی آلومینیوم در مامهای زیر بغل، برای مصارف عمومی در دسترس می باشد.

برای کاهش میزان تعریق در افراد دچار هایپر هیدروز روشهایی وجود دارد که شامل موارد ذیلند:

(۱) ضد تعرق ها: معمولاً به بیماران در مراحل ابتدایی تجویز می شود و از انواع محصولات هستند که در دسترس بوده و حاوی کلرید آلومینیوم هستند. آنها را زمانی باید مصرف کنید که به تازگی محل مورد نظر را نتراشیده باشید چرا که برای پوست ایجاد ناراحتی می کنند.

در تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در مجله اروپایی پیشگیری از سرطان به چاپ رسید بین مصرف مکرر ضدعرق ها و خوشبوکننده ها و زدودن موهای زیر بغل با تیغ و 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 مکرراً در ترکیبات خوشبوکننده و ضدتعریق زیر بغل به کار می روند.

(۲) ضد تعرق با اثر بالا: این ضد تعرق ها حاوی آلومینیوم کلرید هگزاهیدرات می باشند که تاثیر گذاری بالاتری نسبت به محصول قبلی دارند. برای شروع باید به مدت یک هفته به طور دائمی از آن استفاده کنید، اما بعداً میزان استعمال آنرا می توانید تا هفته ای دو بار نیز کاهش دهید.

(۳) یون زدا: این دستگاه مقداری بار الکتریکی را به پوست وارد می کند و از شیر آب به عنوان رسانا استفاده می شود. به خاطر داشته باشید که برخی از افراد این مورد را دردناک گزارش کرده اند به همین خاطر اگر در محل مورد نظر زخم و یا جراحی وجود دارد، باید از استعمال آن خودداری نمایید. در بیشتر موارد هم از تاثیر گذاری موقتی و نامناسبی برخوردار می باشد.

(۴) داروهای خوراکی: علاوه بر کرم های موجود، برای درمان تعرق زیاد، داروهای خوراکی نیز وجود دارند. از جمله معروف ترین این داروهای می توان به موارد زیر اشاره کرد: دیپروپان، روبینول، کاجنتین. برای افرادی هم که مشکل تعرقشان به دلیل استرس می باشد استفاده از داروهای ضد افسردگی پیشنهاد می شود.

(۵) جراحی: دو نوع جراحی وجود دارد که می توانند برای درمان این بیماری استفاده شوند. اولی از طریق آندوسکپی و دومی برداشتن کلی غدد عرقی است. در گزینه اول سلول های عصبی مشکل زا انتخاب شده و آنها را می سوزانند و یا قطع می کنند تا دیگر نتوانند سیگنال هایی را که سبب ایجاد عرق می شوند به نقطه مورد نظر برسانند. مشکلی که در این نوع درمان وجود دارد این است که اغلب افراد اظهار می دارند زمانیکه این کار را در یک محل انجام می دهند، نقاط دیگر بدن عکس العمل نشان داده و تعرق در آن مناطق افزایش پیدا می کند. همچنین از سایر اثرات جانبی این شیوه درمانی می توان به کاهش احساس ترس و هوشیاری و افت ضربان قلب اشاره کرد. در جراحی نوع دوم، غدد عرقی به سادگی برداشته می شود و بیمار زیر بیهوشی می رود. این عمل چیزی در حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول می انجامد و بیمار به محض اتمام عمل جراحی می تواند به خانه بازگردد.

(۶) بوتاکس: بوتاکس هم شیوه جدید درمانی دیگری است که هر روزه طرفداران بیشتری پیدا میکند. این محلول به ویژه بر روی زیر بغل تاثیر شگرفی می گذارد. یکبار مصرف آن خیال شما را برای ۶ ماه راحت می کند.



## خاراندن پوست چه آسیب هایی را برای پوست به همراه دارد؟

توصیه و دانستن آنها: هنگام خارش، تنها کاری که نباید کرد، خاراندن پوست است. یافتن علت با کمک پزشک و درمان آن اساسی ترین کار ممکن در این ارتباط است.

خارش پوست که در پزشکی «پروریتوس» نامیده می شود، بسیار رایج است و علل متفاوتی دارد. دلایل خارش یا پروریتوس بسیار متفاوتند آنچه که باعث خارش (پروریتوس) می شود تولید مواد محرکی است که توسط پوست در لایه های سطحی و رویی پوست ساخته می شود. این واکنش پوست در پاسخ به شرایط بسیار متفاوتی است، از جمله نیش زدن یک حشره یا بروز بیماری هایی مانند اگزما یا پسوریازیس.

در میان تمامی عوامل، موارد ذیل رایج ترند:

- گزیده شدن توسط برخی گیاهان مانند گزنه.
- نیش زدن حشرات و برخی حیوانات، مثل: پشه، شپش، ستاره دریایی و...
- آلرژی ها: کهیر، اگزما و...
- بیماری های پوستی مانند پسوریازیس.
- خشکی بیش از حد پوست.
- عفونت های پوست که یا توسط قارچ ایجاد می شوند مانند بیماری مایکوزیس، یا از طریق ویروس به وجود می آیند مانند آبله مرغان و یا به واسطه انگل ها تولید می شوند.
- برخی بیماری ها که خارش را با خود به همراه دارند مانند مشکلات کلیه، بیماری های کبد و ...

وقتی که پوست دچار خارش می شود، اولین واکنش خاراندن است. با اینکه خاراندن تسکین دهنده است، اما این تسکین موقتی است، در حالی که عواقب آن بسیار جدی است؛ خارش احتمال شدت پروریتوس، خطر عفونت و به ویژه جوش (تاول) و باقی ماندن همیشگی آثار جوش ها را به همراه دارد. در واقع، هر چه بیشتر پوست تان را بخاراندید، بیشتر بر واکنش پوست تأکید کرده و به این ترتیب پوست را بیشتر برهنه کرده اید و آن را در معرض میکروب ها قرار داده اید. پس بهتر است از این کار اجتناب کنید و راه حل دیگری برای تسکین پروریتوس بیابید. در تمام موارد، بهتر است، نقاتی را که خارش دارند با کف دست ماساژ دهید و چند فشار مختصر بر آن موضع وارد کنید. آنچه که برای درمان و تسکین خارش پوستی باید انجام داد، عبارتند از اینک:

- برای یافتن علت خارش به پزشک مراجعه کنید. به طور مثال، در موارد آلرژی، حذف آلرژن ها، پروریتوس را از بین خواهد برد. یا در موارد مایکوزیس (بیماری قارچی) یک درمان ضد قارچ (antifungal)، ضروری است.
- پوست تان را مرطوب کنید: کرم، لوسیون و دیگر پمادها برای رفع خشکی پوست ضروری اند، همان طور که گفته شد، خشکی یکی از عوامل ایجاد خارش پوست است. همزمان با انجام این اقدامات، از هر کاری که باعث خشکی پوست می شود باید خودداری کنید: شستشوی زیاد، قرار دادن طولانی مدت پوست در آب و...
- ضمناً از استعمال هر آنچه که پوست را مورد حمله قرار می دهند، اجتناب کنید، مثلاً از صابون هایی که قدرت پاک کنندگی بسیار بالایی دارند و یا محصولات معطر و...
- پزشک یا داروساز نیز می تواند درمان هایی برای آرام کردن خارش به شما ارائه کند، ضد خارش های موضعی (مسکن ها و ضد عفونی کننده ها) به طور ویژه توصیه می شوند، غیر از آنها می توان به آنتی هیستامین های خوراکی و یا موضعی (ژل، پماد) اشاره کرد.

## آیا خالها خطرناکند؟

توصیه و دانستنیها: غالب خالها ضایعه های خوش خیمی هستند که نیاز به هیچ اقدام درمانی ندارند. اما هر خالی که دارای یک یا چند نمای غیر معمول باشد مانند عدم تقارن ضایعه و نامنظم بودن حاشیه و یکنواخت بودن رنگ خال و یا اندازه آن بیش از هفت میلیمتر باید برداشته شود. خال هایی که در سنین بالا به رشد خود ادامه می دهند و یا دچار تیره رنگی و تغییر شکل می شوند را باید برداشت.

هر لکه، خال یا ضایعه پوستی که به طور ناگهانی دچار تغییرات در اندازه، شکل و یا رنگ شود یا دچار خونریزی، خارش، درد یا زخم شود بایستی توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

خال ها ضایعات پوستی مسطح یا برجسته پوست هستند که ناشی از به هم خوردن ترکیب طبیعی بافت های پوست ناشی از افزایش یا عملکرد غیر طبیعی سلولهای رنگدانه ساز پوست هستند. در حقیقت خال یک نئوپلاسم خوش خیم سلولهای رنگدانه ساز است. خال های مادر زادی در موقع تولید ممکن است بسیار کم رنگ باشند و به همین دلیل ممکن است مورد توجه واقع نشوند. خالها ضایعه های خوش خیم هستند و نیاز به اقدام درمانی ندارند.

به طور کلی خال ها به دو گروه بزرگ تقسیم می شوند:

الف - خال های اکتسابی: اکثریت خال ها اکتسابی هستند و به طور طبیعی حدود ۸۰ درصد مردم دارای یک یا چند خال ملانوسیتی هستند می باشند. این خال ها بیشتر در دوران کودکی و بلوغ ایجاد می شوند و پس از سن ۳۵ سالگی پیدایش خال جدید کمتر دیده می شود. یک فرد سفید پوست به طور طبیعی در سنین متوسط عمر دارای حدود ۲۰ تا ۴۰ عدد خال است که کاملاً طبیعی است. خال ها معمولاً ابتدا ضایعات قهوه ای رنگ مسطح و صاف شبیه کک مک است (خال جانکشنال) و با گذشت زمان بزرگتر، کم رنگ تر و برجسته می شود (خال مرکب یا خال داخل درمی). همچنین ممکن است در سطح بعضی خال ها موهایی رشد کند. البته بعضی خال ها ممکن است به همان شکل اولیه باقی بماند و تغییری نکند. بعضی خال ها در سنین جوانی، هنگام حاملگی، در دوران بلوغ یا در اثر تزریق ACTH تیره تر و بزرگتر می شود و برخی اوقات خال های جدید ممکن است بروز کند.

ب - خال های مادر زادی: حدود یک درصد نوزادان، در موقع تولد دچار این نوع خال هستند. این نوع خال ها می تواند در اندازه های کوچک، متوسط و بزرگ باشد. خال های بزرگ، قطری بالاتر از ۲۰ سانتیمتر دارند و ممکن است گاهی به اندازه ای بزرگ باشند که قسمتی یا تمامی تنه یا اندام را دربر گیرند. این نوع خالها در قسمت تحتانی پشت و در ناحیه ران ها دیده می شوند و ۴ تا ۶ درصد خطر ایجاد سرطان بدخیم پوست یعنی ملانوم در آنها وجود دارد. خال های مادر زادی در موقع تولد ممکن است بسیار کم رنگ باشند و به همین دلیل ممکن است مورد توجه واقع نشوند. خال های ملانوسیتی مادر زادی کوچک و متوسط معمولاً سرعت رشد کمتری نسبت به سرعت رشد شیر خواران دارند و بنابراین با گذشت زمان کوچک می شوند. در موقع بلوغ این خالها تیره تر شده و موهای خشن روی آنها رشد می کند. خال های دیگری نیز در بدن وجود دارد که برخی از انواع آنها شامل موارد زیر است:

- خال هاله دار: این نوع خال حاشیه ای از پوست سفید به پهنای ۲۵ میلیمتر در اطراف دارد و بیشتر در حوالی بلوغ دیده می شود. شایع ترین محل این نوع خال در پشت می باشد. واکنش های ایمنولوژیک می توانند باعث بی رنگ شدن اطراف خال و حتی باعث کنترل و از بین بردن خال گردند. اگر چه این نوع خال در افراد جوان نیازی به پیگیری ندارد ولی در افراد مسن تر بایستی ملانوم بدخیم را در نظر گرفت و در صورت هر گونه شک بایستی اقدام به نمونه برداری نمود.

- خال آبی: برجستگی آبی رنگ با سطح صاف و اندکی برجسته با قطر کمتر از یک سانتیمتر است که شایعترین محل آن در اندام ها یا کفل و صورت است. یک نوع آن احتمال بدخیمی دارد. در صورتیکه از نظر زیبایی مسئله ساز باشد می توان آن را به وسیله جراحی خارج کرد. این خالها باید به صورت عمقی و تا لایه چربی زیر جلدی برداشته شوند تا عود نکنند.

- خال دیسپلاستیک: این خال های غیر عادی و بدشکل در ۲ تا ۵ درصد جوانان و بالغین دیده می شوند این خال ها، قطری بیش از ۵

میلیمتر دارند و دارای حاشیه ای نامنظم هستند و درجاتی از التهاب و تغییر رنگ در آنها دیده می شود. اهمیت این خال ها از لحاظ استعداد بیشتر آنها برای تبدیل به ملانوم بدخیم است و به مجرد هر گونه تغییری باید این خالها را برداشت. سایر ضایعات رنگی پوست که در تشخیص افتراقی خال مورد توجه هستند عبارتند از: ۱) کک مک: که شبیه خال اکتسابی جانکشنال است ولی برخلاف خال به ندرت اندازه آنها بیشتر از چند میلیمتر می شود و بعضی مواقع ممکن است به هم متصل شوند. این ضایعات در اثر تماس با نور خورشید تیره تر شده و ممکن است در زمستانها پاک شوند و برخلاف خال که تمام نقاط بدن ممکن است باشد، کک مک فقط در نواحی روباز بدن که در معرض آفتاب هستند مانند صورت و گردن دیده می شوند. ۲) گاهی ضایعاتی به صورت لکه های قهوه ای روی مچ دستها، پشت دستها، ساعد و صورت ظاهر می شوند که به آنها لکه های آفتابی یا لکه های سنی می گویند. همچنین ضایعات برجسته زگیلی شکل روی صورت یا تنه ممکن است دیده شود که اینها خال نیستند و توسط متخصص پوست تشخیص داده می شوند.

حقیقت این است که اکثریت خال ها و لکه های پوستی خوش خیم هستند و خطر ابتلا به سرطان پوست در آنها بسیار کم است. لذا نیاز به هیچ نوع مداخله ای برای برداشت آنها نیست. اما هر خالی که دارای یک یا چند نمای غیر معمول باشد مانند عدم تقارن ضایعه و نامنظم بودن حاشیه و یکنواخت بودن رنگ خال و یا اندازه آن بیش از هفت میلیمتر باید برداشته شود. خال هایی که در سنین بالا به رشد خود ادامه می دهند و یا دچار تیره رنگی و تغییر شکل می شوند را باید برداشت.

قبلا بعضی از پزشکان توصیه می کردند که خال هایی که در معرض اصطکاک یا تحریک مداوم هستند مثل خالهایی که در ناحیه ریش آقایان هستند یا خالهایی که در ناحیه کمر بند یا آرنج قرار دارند به علت اینکه احتمال بدخیم شدن دارند برداشته شود که امروزه چندان مورد تاکید نیست. بعضی خال ها بد منظره و ناخوشایند هستند و بیمار از لحاظ زیبایی و یا به اصرار اطرافیان جهت عمل جراحی خال صورت مراجعه می کنند که برداشتن خال در این موارد باید با دقت و رعایت اصول جراحی جهت باقی نماندن یا به حداقل رساندن خطر جوشگاه عمل انجام شود. هر لکه، خال یا ضایعه پوستی که به طور ناگهانی دچار تغییرات در اندازه، شکل و یا رنگ شود یا دچار خونریزی، خارش، درد یا زخم شود بایستی توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد. ممکن است متخصص پوست به بیمار اطمینان بدهد که خال مورد نظر خطرناک نیست و نیازی به عمل یا نمونه برداری ندارد و یا این که پزشک اقدام به نمونه برداری یا برداشتن ضایعه کند و در صورتی که مشخص شود که خال تغییرات بدخیمی دارد بر حسب عمق و پیشرفت ضایعه بایستی با حاشیه مشخصی ضایعه به طور کامل برداشته شود و جهت پاتولوژی فرستاده شود.

اگر بعد از برداشتن خال، مجدداً عود کرد حتماً بایستی به پزشک مراجعه کرد احتمالاً اسکار بعد از عمل خال، بستگی به مهارت پزشک و نوع ترمیم پوست بیمار دارد بعضی از افراد مستعد تشکیل پوست اضافه در محل عمل جراحی هستند و در بعضی نقاط بدن خطر تشکیل جوشگاه محل عمل زیادتر است. در مورد خال های بزرگ روشهایی وجود دارد که باعث محو کردن کامل خال نمی شود ولی از نظر ظاهری وضعیت بهتری به وجود می آورد مثل لایه برداری (پیلینگ)، درم ابرژن و لیزر که باعث کم رنگ تر شدن خال میشوند ولی معمولاً موقت بوده و خطر ابتلا به سرطان (ملانوما) را کم نمی کند.

ملانوم بدخیم: این سرطان بدخیم ترین سرطان پوست است. اگر چه ملانوم بدخیم فقط ۵ درصد سرطانهای پوستی را تشکیل می دهد، اما شایعترین علت مرگ در اثر بیماریهای پوستی است. شیوع ملانوما در دهه های اخیر رو به افزایش بوده به طوری که در دنیای صنعتی به عنوان یک سرطان شایع مطرح است و در زنان پس از سرطان ریه مرتبه دوم را کسب کرده است. ملانوم در دوران کودکی و نوجوانی نادر بوده و سن شایع آن ۶۰ سالگی است. در حال حاضر علت اصلی ملانوم ناشناخته است ولی فاکتورهای متعددی از قبیل فاکتورهای ژنتیکی، تابش اشعه ماورا بنفش و تماس های محیطی در بیماری دخیل است. استفاده از منابع مصنوعی تولید اشعه ماورا بنفش و لامپ های نوسانی نیز به عنوان فاکتورهای مساعد کننده محسوب می شوند. اشعه آفتاب نقش عمده ای در ایجاد ملانوم دارد. بهترین فاکتور محیطی در علل ایجاد ملانوم، اشعه آفتاب است، نوع اشعه بیشتر از نوع اشعه ماورا بنفش نوع B است. تابش متناوب ولی شدید آفتاب به ویژه در کودکی که منجر به آفتابسوختگی می شود، فرد را مستعد ابتلا به ملانوم می کند.

ارتباط خال ملانوستیک و ملانوم بدخیم: درباره سرطانی شدن خال های ملانوستیک مطالعاتی در سراسر جهان انجام شده است. حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد ملانوم ها روی خالهای ملانوستیک اکتسابی ایجاد می شود ولی از آنجا که هر انسان بالغ ۲۰-۳۰ خال اکتسابی دارد در مقایسه با شیوع ملانوم بدخیم می توان گفت که اغلب خال های اکتسابی در شرایط معمولی، سرطانی نمی شوند. دو گروه از خالهای ملانوستیک بیشتر خطر

سرطانی شدن دارند که از این خالها همان خال های مادرزادی یا خال هایی است که در موقع تولد وجود دارد. هر خال مادرزادی اعم از کوچک و بزرگ می تواند به سرطان تبدیل شود اما این خطر در خالهای خیلی بزرگ مادرزادی به خصوص خالهایی که قسمت وسیعی از تنه را پوشانده اند بیشتر است. گروه دوم نیز خالهای دیسپلاستیک است که قبلا توضیح داده شد.

به طور کلی خطر ایجاد ملانوم بدخیم در نژاد سفید پوست، افرادی که تماس بیش از حد با نور خورشید دارند، حساسیت به نور خورشید، ضعف سیستم ایمنی، سابقه ملانوم جلدی یا وجود سابقه ملانوم در خانواده، بیشتر از گروه های دیگر است.

در خاتمه این که خالها دارای انواع گوناگونی هستند و در تشخیص آنها حتما باید به ملانوم بدخیم توجه داشت، خال اصولا خوش خیم است و به جز خالهای مادرزادی و خالهای غیر کلاسیک (دیسپلاستیک)، سایر خالها اغلب بدون خطر هستند، در صورت هر گونه تغییری در اندازه، رنگ، قوام سطحی خال و پیدایش درد، خارش و خونریزی حتما باید مورد توجه قرار گیرد و در صورت بروز هر یک از تغییرات فوق بایستی به متخصص پوست مراجعه شود که در صورت شک پزشک به بدخیمی خال، نمونه برداری یا برداشتن ضایعه انجام خواهد گرفت.

## چه بیماریهایی از طریق آرایشگاه قابل انتقال است؟

توصیه و دانستن آنها: تعدادی از بیماریها وجود دارند که بدلیل اهمیتشان و همچنین بدلیل انتقال مکرر از طریق آرایشگاهها، به بیماریهای آرایشگاهی مشهور شده اند. این بیماریها شامل تعدادی از بیماریهای خونی (مانند ایدز و هپاتیت) و بیماریهای پوستی (مانند قارچ پوستی و جوش) است.

انتقال بیماریها از طریق آرایشگاه امری جدی است که گاه فراموش می شود. بیماریهای قابل انتقال در آرایشگاهها شامل: بیماریهای خونی و بیماریهای پوستی است.

بیماریهای خونی شامل بیماریهایی است که از طریق خون (حتی به مقدار اندک) و خراشهای پوستی از فرد مبتلا به فرد سالم منتقل می شوند. بیماریهای پوستی نیز مانند بیماریهای قارچی و جوشهای پوستی توسط وسایلی مانند شانه، برس و حوله آلوده انتقال می یابند. از مهم ترین قارچهای پوست، قارچ کچلی است.

از جمله بیماریهای منتقله از طریق آرایشگاهها می توان به ایدز، هپاتیت های B و C، زگیل، عفونت های قارچی و باکتریایی دیگر و بعضی بیماریهای واگیردار اشاره کرد که بعضی از این بیماریها حتی خطر مرگ دارند.

ایجاد حساسیت پوستی به دلیل مواد استفاده شده برای مو، ناخن یا صورت می تواند برای مشتری و آرایشگر خطرناک باشد. علت انتقال بیماری از طریق آرایشگاهها معمولا بریدگی های جزئی است که هنگام آرایش مو یا ناخن پیش می آید. بر اثر فعالیت هایی مانند بند انداختن، پوست افراد نازک می شود و منافذ پوستی هم باز می شوند و احتمال انتقال بیماریهای پوستی افزایش می یابد.

تمیز بودن سرشویی عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماریهای پوست و مو و بیماریهای قارچی است. ویروسها که می توانند عامل مشکلات پوستی نیز باشند ممکن است از طریق آرایشگاهها منتقل شوند. مثلا 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 بیماریهای 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 آرایشگاهها مهم است، استفاده از پیش بند است. به طور معمول از هر پیش بند برای چند مشتری استفاده می شود و به این ترتیب امکان خطر انتقال بیماریهای پوست و مو از طریق قسمتی که دور گردن بسته می شود و در ارتباط مستقیم با پوست است، وجود دارد. در آرایشگاههای معتبر از چسب های مخصوصی دور گردن استفاده می کنند. به این ترتیب پوست گردن در تماس مستقیم پیش بند نیست.

نکات بهداشتی مهمی که برای پیشگیری از انتقال بیماریها در آرایشگاههای زنانه و مردانه باید مد نظر داشت، کدامند؟

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

توصیه های مهم:

- ضروری است آرایشگاهها از مواد گندزدا مانند الکل و ساوین 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 قارچهای پوست پا و ناخن خود باشید.
- سرشویی آرایشگاهها 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 موچین ضد عفونی شده آماده داشته باشد و در طول روز یک موچین را فقط برای یک نفر استفاده کند. در پایان روز همه موچینها را برای ضد عفونی شدن در الکل قرار دهد.
- قیچی پس از هر بار کوتاه کردن مو باید با الکل ضد عفونی شود.
- آرایشگران تیزبین 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 آرایشگاهها نباید هنگام کار، بریدگی، خراشیدگی یا زخم باز داشته باشند.
- تا آنجا که 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 می گردد.
- مراقب کرمهای سفیدکننده پوست در آرایشگاهها باشید.
- هر گونه پیشنهاد، تجویز، فروش، ارائه نسخه کرم ها و مواد آرایشی از طرف سالنها مجاز نمی باشد.
- در موسسات زیبایی انجام کلیه امور اتو، لیزر، کرایو، کاشت مژه و نان با نفوذ در پوست ممنوع می باشد.
- جهت ضد عفونی و وسایل در آرایشگاهها بایستی حتماً از الکل ۷۰ درصد استفاده شود.

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

- ۱- تماس با پیش بند مشترک مشتریان
- ۲- شانه های مشترک
- ۳- قیچی
- ۴- شستن سر و صورت و خشک کردن با یک حوله برای بیش از یک نفر
- ۵- 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 بعد 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 بیماریهای پوستی زیاد است برای مشتریان گذری آرایشگر باید تعدادی مویچین 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 سر مشتری را بشویند. تمیز کردن سر شوئی عامل مهمی در جلوگیری از انتقال بیماریهای پوست و مو و بیماریهای قارچی است سرشوئی 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 حتماً شامپوی خود را همراه داشته باشند در برخی آرایشگاهها وسایل اختصاصی هر فرد نگهداری می شود و با شماره گذاری روی کیف با 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 بدلیل اینکه وسایل اختصاصی است آنها را نمی شوید در صورتی که وسایل اختصاصی در پوشش 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 باشد 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 ۷۰درجه 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 دو روش انجام می شود؛ با استفاده از کلاه و با استفاده از فویل. کلاهی که برای مش استفاده می شود 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 آرایشی 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، تاریخ تولید و انقضاء و آدرس کارخانه اکیداً 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 دانستنیها: به منظور جلوگیری از انتقال بسیاری از عفونت ها، هنگام رفتن به آرایشگاه، حتماً وسایل شخصی بهداشتی خود را به همراه داشته باشید. این وسایل می تواند 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 و (۱۰) کیف دستی برزنتی یا PVC باشند.

به منظور جلوگیری از انتقال بسیاری از عفونت ها، هنگام رفتن به آرایشگاه، حتماً 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 ضدعفونی کنند. استفاده از الکل و حرارت دو روش موثر در ضدعفونی 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 ضدعفونی وسایل با الکل می تواند به راحتی ویروس این بیماری را از بین ببرد. خطر ایدز در آرایشگاه ها جدی 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 پوستی و انگلی در امان نگهدارید.

اقدام موجود در کیفلوازم شخصی 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) کیف دستی برزنتی یا PVC (۹) ماشین ریش تراشی (موزر) (۱۰) موپران.

## انواع شامپو بسته به نوع مو کدامند؟

توصیه و دانستنیهها: شامپوها را می توان 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 پوست سر تغییر یافته است. شامپو فرآورده ای است که برای تمیز کردن و شستن آلودگی 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 ...

اجزایی تشکیل دهنده یک شامپو عبارتند از:

- پاک کننده های اصلی ( دتر جنت ها )
- ایجاد کننده و تقویت کننده های کف
- مواد افزودنی مخصوص ، جهت حالت دهندگی موها
- شفاف کننده ها یا مات کننده ها
- مواد تنظیم کننده غلظت
- عطر اسانس ، رنگ
- مواد محافظ میکروبی
- موادی که جلوی رسوب املاح سخت را بر روی موهای می گیرند

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 :

- شامپو های حالت دهنده (Conditioning shampoo): جلوی آسیب و مالش موها را طی مراحل شستشو می گیرد.
- 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:

- ۱- قدرت مناسب تمیز کنندگی را داشته باشد .
- ۲- بتواند کف خوب ، مناسب و پایدار ایجاد کند.
- ۳- مانع از مالش و اصطکاک موها در طی مراحل شستشو گردد.

- ۴- برای پوست سر، موها و چشم ایمنی باشد.
- ۵- موها را بعد از شستشو در حالت مناسب، براق و نرم قرار دهد.
- ۶- باید بخوبی در تمام نواحی سر پخش و گسترده شود.
- ۷- باید بخوبی از سر خارج و ابکشی شود.
- ۸- سرعت خشک شدن بعد از استفاده آن مناسب باشد.
- ۹- بعد از استفاده از آن موهای خشک و خیس را به راحتی شانه شوند.

شرایط نگهداری :

معمولاً 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 حتماً باید به تاریخ انقضاء توجه شود.

در ذیل چند نکته و توصیه وجود 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 می گیرند. 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:
  - الف) موهای معمولی: براق و درخشان هستند و حالت کدر ندارند. این موها نرم، انعطاف پذیر، دارای چربی کمی هستند و روی این موها شوره دیده نمی شوند در پوست سر هم قرمزی و جوش وجود ندارد.
  - ب) موهای چرب: تقریباً آغشته به چربی هستند و روی هم انباشته میشوند 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.
  - ج) موهای خشک: حالت مات و بدون درخشندگی داشته و هنگام لمس زبر، خش و غیر قابل انعطاف دارند و هنگام برس زدن خوب حالت نمی گیرند و حالت وز و خشک دارند و به راحتی نمی توان آنها را شانه کرد و حالت شکننده و با کشش اندکی می شکنند.
  - د) موهای ملایم و نازک: حالت پذیری کمی دارند و بسیار حساس اند.

- بعضی انواع دتر جنت ها در موی سر ایجاد الکتریسیته مثبت می کنند و در این حالت وقتی شانه یا برس بر روی موها کشیده می شود ( الکتریسیته ) باعث ایجاد الکتریسیته ساکت در موها از هم فرار کرده حالت پروازی بخود می گیرند. در این موارد استفاده از حالت دهنده ها و نرم کننده ها می تواند مفید باشد.
- عواملی مثل فر کننده های ثابت، رنگهای مو، 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 خیسی 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 می شوند. بنابراین در این موارد علاوه بر انجام صحیح موارد فوق استفاده از شامپو

و سایر فرآورده های مناسب ( حالت دهنده و ...) توصیه می شود .

- 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 و قتی شامپو ها به حد کافی رقیق شود معمولاً این امر خطری ندارد ولی در بعضی موارد تماس با چشم ( بسته به نوع دتر جنت به کار رفته در شامپو ، غلظت و فرمولاسیون) حتی می تواند 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 دانستنیها: 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 می کند 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 تاثیرگذار باشند که افراد باید در انتخاب نوع شامپو باید به جنس مو از نظر چرب، خشک و معمولی بودن موها توجه داشته باشند چرا که شامپوی مناسب می تواند باعث درخشش مو شود. شرایط مسنشدن پوست از بدو تولد آغاز می شود و هر چه سن افراد بالاتر می رود این روند سریع ترمی شود 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 می شوند اما بر رشد مو تاثیری 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 اصولاً تاثیری در جلوگیری از ریزش مو ندارند و پس از شستشو با آب نیز تقریباً 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 شامپو های ضد شوره راهکار مناسبی برای رفع شوره سر هستند؟

توصیه و دانستن آنها: شامپوهای ضدشوره که برای درمان شوره سر طراحی شده و محتوی تراش دهنده لایه شاخی و ترکیب های ضدقارچی، ضدالتهابی و ضدتکثیر بخش سطحی پوست هستند و اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.

شامپوها، ترکیب های مایع تمیزکننده ای هستند که به منظور شست و شوی چربی های غدد چربی ساز پوست سر و بدن، سلول های لایه شاخی جدا شده از پوست سر، شوره سر و آلودگی های محیطی مانند ذرات گرد و غبار و دوده سوخت های فسیلی طراحی شده اند. لذا بسته به کاربرد، محتوی تمیزکننده ها و شست و شوکننده ها، عوامل کف کننده، حالت دهنده ها و نرم کننده ها، ضخیم کننده های تار مو، عطرها، ترکیب های محافظ و در مواردی ویتامین ها هستند. بنابراین بر اساس وضعیت کف سر و ساقه موها، شامپوهای متفاوتی عرضه شده است:

- شامپوهای ضدشوره که برای درمان شوره سر طراحی شده و محتوی تراش دهنده لایه شاخی و ترکیب های ضدقارچی، ضدالتهابی و ضدتکثیر بخش سطحی پوست هستند اثرات مفیدی در جلوگیری از شوره و خارش دارند.
- شامپوهایی برای موهای چرب که به شدت چربی ها را در خود حل کرده و می شویند و مقداری هم نرم کننده دارند.
- شامپوهایی برای موهای خشک که یک تمیزکننده بسیار ملایم هستند و محتوی مقادیر فراوان نرم کننده هستند.
- شامپوهای حرفه ای که برای شست و 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 می شود.
- نرم کننده ها، بارهای منفی الکتریکی که در اثر شانه کردن در موها به وجود می آید و موجب دور شدن تار موها از هم می شود را خنثی کرده و به حالت دادن موها کمک می کند. همچنین نرم کننده ها هیچ گاه باعث ریزش موها نمی شوند؛ در حالی که عده ای به غلط اعتقاد دارند که این ترکیب ها موجب ریزش موها می شوند.

### بهترین متد در خشک کردن موها به چه طریقی است؟

توصیه و دانستنیها: متد مناسب خشک کردن موها، استفاده از حوله است برای اینکار توصیه می‌شود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت پنج دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن پنج دقیقه دیگر هم اجازه دهید تا در هوای آزاد خشک شود. حوله را فقط بر موها فشار داده و از مالش شدید اکیداً خودداری نمایید.

- برای خشک کردن موها پس از استحمام بهتر است اجازه دهید آنها به حالت طبیعی در معرض هوا خشک شده و در صورت استفاده از حوله آن را فقط بر موها فشار داده و از مالش شدید اکیداً خودداری نمایید. افرادی که با استفاده از حوله موهایشان را خشک می‌کنند توصیه می‌شود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت پنج دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن پنج 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 بیشتر 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) می‌گردد.
- 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. در حین سشوار کردن موها نایستی 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 می‌کند 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 اصلاً 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 آسیبی به مو و ریشه ها وارد نشده و به سلامتی آن کمک کند؟

توصیه و دانستنیها: برس زدن باعث می شود 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 می گردد. ضمن اینکه برس زدن زیاد و شدید پوست سر را نیز تحریک می کند 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 با موی خود به ملایمت رفتار کنید.
- غلاف اطراف هر تار مو به سمت پائین رشد می کند. 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 گرد 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 می کند.
- 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 دو بار 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 می کنند. دو بار شست و شو با شامپو در هفته توصیه می شود، اما برای کسانی که احساس لزوم می کنند، شست و شوی هر روزه هم ایرادی 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 دانستنیها: سشوار کشیدن موهای خیس بالاخص با سشوار داغ و شانه کشیدن 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 می کنند 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 می کنند.

بیشترین وسیله ای که برای حالت دهی موها توسط خانم ها و آقایان مورد استفاده قرار می گیرد، سشوار است. بیشتر افراد نیز برای یک بارهم که شده از آن استفاده کرده اند. بعضی ها از سرعت عمل این وسیله در خشک و حالت دادن موها خوششان آمده و مشتری پر و پا 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 یا کوتیکول صدمه می زند و بهتر است از درجه حرارت پایین برای خشک کردن موها استفاده شود.

- دومین مشکلی که سشوار برای موها ایجاد می کند گرفتن رطوبت موهاست. رطوبت یکی از نیازهای اساسی مو برای شاداب ماندن است، وقتی از حمام خارج می شویم و بلافاصله آب و رطوبت موها را از طریق سشوار کشیدن می گیریم، باعث خشکی و شکننده شدن آنها می شویم.

- 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 شکنند و با شکسته شدن لایه خارجی مو، این تارهای حساس ضعیف شده و مو خوره می گیرند.

- 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 شود. 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 و در 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 می کنند اگر سشوار را نزدیک به مو بگیرند، موها خوش حالت تر می شوند، اما اینطور نیست. سشوار کشیدن به موهایی که هنوز از آنها آب می چکد نیز کار درستی نیست. با این کار، نه تنها حالت دادن به موها دشوار می شود بلکه آسیب حرارتی زیادی به موهایتان وارد می کنید، 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 می شود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت پنج دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن پنج 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 می کنند، باعث حالت گرفتن موها می شوند و مقاومت مو را بالا می برند.

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



## مضرات بلندی مو چیست؟

توصیه و دانستنیهها: موهای بلند نیاز به مراقبت بیشتری دارند و بلند بودن آنها به معنی مواجهه طولانی تر با مواد مختلف و آلودگیهاست، سشوار و اتو بیشتری می شوند و همه اینها باعث آسیب بیشتر و بیشتر به ساقه مو می شود و عوارضی چون موخوره را بدنبال دارد.

درباره موهایی که برای مدت زمان طولانی بلند نگه داشته می شوند، باید گفت که مثلاً مویی که ۱۲ سانتی متر طول دارد یعنی به مدت یک سال کوتاه نشده است و در این مدت در معرض انواع آلودگی های محیطی، آفتاب، خشکی، شست و شوی زیاد با شامپوهایی که قدرت پاک کنندگی زیاد دارند و اثر مخرب بر ساختمان مو بر جای می گذارند، قرار دارد. بنابراین هر شخصی که موهای بلندتری دارد موهایش به مدت طولانی تری در معرض آسیب های محیطی قرار داشته است. این نکته را هم باید افزود که بلند کردن مو برخلاف تصور بیشتر افراد، تاثیری در ریزش مو ندارد و ریزش مو علت های دیگری دارد.

موهای بلند نیازمند مراقبت بیشتری هستند و برای شستشو و خشک کردن آنها دقت بیشتری لازم است. علی القاعده برای خشک کردن این موها بیشتر از اتو مو و سشوار نیز استفاده می شود. استفاده از سشوار و برس های پلاستیکی عاملی است که موجب آسیب به ساختمان مو می شود سشوار با خشک کردن سریع مو به کمک هوای داغ و بدون رطوبت، موجب دوشاخه شدن آن می شود لذا موخوره یا دو شاخه شدن موها از دیگر عوارض موهای بلند است. اتو کردن مو نیز به عنوان عامل دیگری است که موجب خشک شدن ساقه مو می شود.

برخلاف ادعای برخی که عنوان می کنند شامپوها و ماسک های مویی وجود دارند که به ترمیم و کاهش آسیب آن کمک می کنند، در حقیقت این ها تنها به صورت یک غشاء بر روی مو قرار می گیرند تا قسمت های آسیب دیده را اندکی پوشش بدهند. واکس های روغنی مو نیز همین گونه هستند و به صورت موقت قسمت آسیب دیده را می پوشانند و به ترمیم آن کمکی نمی کنند.

## با موخوره چه میتوان کرد؟

توصیه و دانستنیهها: موخوره 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.

موخوره یا Trichoptosis آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارد می کنند. در این آسیب لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیبرهای مویی نوک مو از بین می رود. موخوره 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، سر مو چند شاخه می شود. هرچند سال ها قبل زنان برای مبارزه با موخوره نوک موهای خود را می سوزاندند ولی این کار باعث می شود، سلول های بیشتری نابود شود. در هر حال این مشکل بسیار رایج است.

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 در به وجود آمدن و تشدید موخوره مؤثر 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 شامپو های 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 می شود، درمان جدی وجود ندارد. موخوره در واقع نوعی شکستگی ساقه مو است که در اثر دستکاری زیاد موها ایجاد می شود. از علل مهم موخوره برس یا شانه کشیدن شدید و محکم موهایی است که در هم فرو رفته اند. وقتی موخوره ایجاد می شود، 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 می شود. تنها راه درمان موخوره آن است که موها را از بالای قسمتی که دچار موخوره شده است، کوتاه کنیم. این کار باعث می شود 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 می شوند، 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 می شود. 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 می شود که شبکه پروتئینی را تغییر می دهند و باعث خراب تر شدن موها می شوند. سعی کنید وقتی در معرض آفتاب هستید موها را خوب ببوشانید 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.

## شپش سر چگونه ایجاد می شود؟

توصیه و دانستنیها: شپش سر معمولاً به شکل فرد به فرد و با تماس سر افراد یا وسایل شخصی مانند کلاه، شانه یا بالش سرایت پیدا می کند.

شپش سر یک مشکل شایع است. شپش حشرات انگلی کوچک و خاکستری رنگی هستند که فقط روی پوست سر انسان زندگی می کنند. طول بدن یک شپش بالغ حدود ۳-۱ میلی متر است. این حشرات توانایی پرواز یا جهیدن یا نفوذ به درون پوست سر را ندارند ولی شش پای آنها کاملاً برای چسبیدن به موها تکامل یافته است. وجود شپش سر دلیل بر عدم نظافت نیست.

چگونگی ابتلا: شپش سر معمولاً به شکل فرد به فرد و با تماس سر افراد سرایت پیدا می کند. حدود ۳۰ ثانیه طول می کشد که یک شپش از یک سر به سر دیگر انتقال پیدا کند. سرایت از طرق دیگر شیوع کمتری دارد مثل کلاه، شانه یا بالش. شپش سر فقط روی بدت انسان زندگی می کند و در عرض یک یا دو روز دور از سر انسان می میرد. شپش سر از حیوانات قابل سرایت نیست. هر کسی ممکن است به شپش سر مبتلا شود، فقیر یا غنی. تمیز یا کثیف ولی در بچه های بین ۴ تا ۱۱ سال بیشترین شیوع دیده می شود و در دختران بیش از پسران است همچنین در سن شروع مدرسه نیز شایع تر است.

## راه های پیشگیری و مقابله درمانی با شپش سر و عانه چیست؟

توصیه و دانستنیها: دستورات ذیل برای پیشگیری و مقابله درمانی با شپش سر و عانه بطور اکید توصیه می گردند.

برای پیشگیری از ابتلا به شپش بالاخص در مناطق اندمیک یا محلهای دارای تجمع بالای افراد مانند آسایشگاهها و سربازخانه ها کارهای ذیل را باید انجام داد:

- از کلاه، شانه و یا برس دیگران استفاده نکنید.
- هنگام شانه زدن دقیق باشید. شپشها و تخمهای آنها بسیار کوچک هستند و دیدن آنها سخت است.
- وقتی برای شانه زدن موهایتان با شانه مخصوص تشخیص شپش (که دارای دندانه های بسیار نزدیک به هم است) اختصاص دهید. فراموش نکنید که همه اعضای خانواده باید اینکار را انجام دهند. هر چه زودتر مشکل تشخیص داده شود، رفع آن سریعتر انجام خواهد شد.
- موی بچههای دارای موهای بلند را باید کاملاً کوتاه کرد یا موهایشان را جمع کرد و یا بافت.

کارهایی را که پس از ابتلا می توان انجام داد شامل موارد ذیل است:

- موهای دیگر اعضای خانواده را هم شانه بزنید تا از ابتلا و یا عدم ابتلای آنان مطمئن شوید.
- در صورت ابتلای دیگر اعضای خانواده هزمان به معالجه آنها نیز پردازید.
- دستورالعمل داروها را به دقت دنبال کنید.
- برهم زدن چرخه زندگی شپشها در اسرع وقت بسیار مهم است. بنابراین روش درمانی ای را انتخاب کنید که برای شما مناسب باشد و از بین بردن شپشهای موهایتان را به صورت موثر تضمین کند.
- اگر پوسته های تخم بسیاری در موهایتان باشد، بدین معناست که مدت زیادی از ابتلای شما گذشته است. اما اگر تخمهای جدید زیادی در سرتان باشد، معنای آن این است که شما جدیداً مبتلا شده اید.
- استفاده از شانه مخصوص تشخیص شپش را پس از ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از رهایی از شپش ادامه دهید. بعد از آن زمان شما می توانید مطمئن شوید که از روشی مناسب برای درمان استفاده کرده اید.
- به عنوان راهی برای پیشگیری متناوباً از شانه استفاده کنید.
- شانه و یا برس را با استفاده از آب جوش و یا فریز کردن ضد عفونی کنید تا دیگر اعضای خانواده مبتلا نشوند.
- به دنبال علت آلودگی باشید. به سایر افراد نیز در مورد این آلودگی اطلاع دهید تا آنها به بررسی وضعیت اعضای خانواده خود پردازند، در غیر این صورت خطر سرایت افزایش می یابد. داشتن شپش سر چیزی نیست که کسی از آن خجالت بکشد. دلیل ابتلای افراد به شپش عدم رعایت بهداشت نیست بلکه در واقع موهای تمیز محل مناسب تری برای شپشها هستند.
- ملافهها را در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد بشویید. کلاهها، اسباب بازیها و کوسن ها و بالشها را می توان در طی شب در فریز گذاشت و یا اینکه آنها را در خشک کن در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد برای مدت ۵ دقیقه قرار داد.

- داشتن شپش خجالت ندارد، اگر کاری در مورد آن انجام ندهیم باید خجالت بکشیم!

درمان:

شپش سر به هر حال از سر فرد دیگری به شما یا خانواده شما منتقل شده و شکستن زنجیره انتقال تنها با درمان موثر و بررسی تمامی موارد تماس میسر می شود.

همانگونه که گفته شد شپش ها جزو حشرات محسوب می شوند، بنابراین برای مقابله با آنها می بایست از یک حشره کش استفاده کرد که به شکل شامپو یا کرم قابل شستشو ساخته شده است .

در درمان شپش سر دو نکته مهم را باید همواره به خاطر داشت:

۱- دو بار درمان به فاصله ۷ تا ۱۰ روز لازمست ، چرا که اگر چه با درمان نخست ، شپش های سر و اکثر تخم های آن از بین می روند ، اما از آنجایی که امکان سر برون آوردن آنها تا ۷ روز بعد از تخم ها وجود دارد ، لذا بهتر است به فاصله ۷ تا ۱۰ روز ، درمان مجدد انجام شود تا پیش از آنکه این شپش های جدید بالغ شده و توانایی حرکت پیدا کنند ، از بین بروند.

۲- تمام موارد تماس احتمالی باید درمان شوند، در غیر اینصورت همیشه احتمال ابتلای مجدد وجود خواهد داشت.

و اما برای درمان شپش سر ، چند فراورده موثر در داروخانه ها موجود است. آنچه در کشور ما برای این منظور استفاده میشود عمدتاً شامپو لیندین ۱ درصد و شامپو پرمترین ۱ درصد است. این فراورده ها برای بیش از ۴۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرند و غالباً غیر از عوارض نادر گذرا، عارضه دیگری ندارند، اما مهم این است که درست مطابق آنچه توصیه شده است استفاده شده و بیش از حد مصرف نشوند، علاوه براین می بایست تمام موها بخوبی با آنها مرطوب شوند چرا که شپش سر کشته نمی شود مگر آنکه در تماس مستقیم با دارو قرار گیرد. ضمناً مثل استفاده از هر فراورده دارویی دیگری لازمست که در مورد مصرف در زنان باردار ، مادران شیرده و نوزادان با پزشک مشورت انجام شود.

چند نکته دیگر:

- پس از درمان ، برداشتن رشک ها نه برای ادامه درمان و نه برای کنترل بیماری ضرورتی ندارد. در عین حال برای بسیاری این مسئله از نظر ظاهر مهم بوده و یا ممکن است مشکلاتی را در مدرسه ایجاد کند. بنابراین چاره ای نخواهد بود بجز جدا کردن رشک ها با ناخن یا استفاده کردن از شانه های دندان ریز. به هر حال به عنوان یک قاعده کلی ، اگر در فاصله کمتر از ۴ سانتی متری پوست سر ، تخم شپش رویت نشود، بیماری درمان شده تلقی می شود و رشک های موجود روی موها با فاصله بیش از ۴ سانتی متر، اهمیتی از نظر انتقال بیماری ندارند.

- شپش سر برخلاف شپش تنه ، ناقل هیچ بیماری دیگری نیست و از این بابت نگرانی وجود ندارد.

- به خاطر داشته باشید اگر پس از دوبار درمان مجدداً به شپش سر مبتلا شدید ، این بدان معنی است که فرد مبتلای درمان نشده ای در نزدیکی شما وجود دارد. بهر حال با ابتلای مجدد، دو دوره درمان مجدد هم لازمست.

- طول مو، جنس ، سن و رنگ مو تاثیری در انتقال شپش نداشته ، شامپو کردن معمولی باعث از بین رفتن یا پیشگیری از آن نمی شود و شستشو با سرکه هم تاثیری ندارد.

- تراشیدن موها اگر چه موثر است اما راه حل مناسبی به شمار نیامده کاملاً غیرضروری است.

اقدامات کنترلی و درمانی شپش بدن:

- عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران نظیر شانه، لباس، کلاه، حوله و..
- جدا کردن رشک (تخم) و شپش بوسیله یک شانه با دندان ریز و نزدیک به هم
- درمان با استفاده از شامپوی پرمترین
- درمان دسته جمعی و همزمان افراد مبتلا
- تعویض مرتب لباس (مخصوصا لباس زیر)
- اطو کردن لباس (مخصوصا درز لباس)
- خشک کردن لباس در آفتاب
- استحمام مرتب و تمیز نگه داشتن موی سر و بدن

درمان شپش تن:

در آلودگی به شپش تن، گندزدایی لباس مهمتر از درمان دارویی است. در درمان این شکل از انگل نیز از لوسیون و ترکیبات پیش گفته استفاده می‌شود.

لوسیون بایستی روی پوست و ناحیه مودار بدن مالیده شود. ضمناً لازم است البسه فرد آلوده با آب داغ شسته شود. توصیه می‌شود پس از خشک شدن خصوصاً درز لباسها اتوکشیده شود. خشک شویی نیز به تنهایی کاملاً مؤثر است. در صورت عدم دسترسی به این امکانات بایستی لباسها را به مدت ۳۰ دقیقه در آب جوشانده در این صورت شپش و رشک آن به طور کامل منهدم خواهد شد. لازم است فرد آلوده استحمام نموده لباسهای از قبل آماده شده و غیر آلوده به شپش و رشک را به تن نماید. در شرایط همه‌گیری بیماریهای منتقله توسط شپش لازم است.

پودر پاشی البسه در کل جامعه صورت پذیرد. گذاشتن لباسها در محیطهای بسته (مثلاً داخل کیسه پلاستیکی) به مدت ۳۰ روز باعث مرگ شپش و رشک آن می‌شود. پودر پاشی نیز می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد.

پودر پاشی توسط ظرفهای مخصوصی که با فشار پودر را به سمت بالا بیرون می‌زند، انجام می‌گردد.

نحوه کار به این ترتیب است که دستها، پاها، پشت و جلوی تنه و گردن باید پودر پاشی شوند. رختخوابها و ملحفه‌ها نیز باید پودر پاشی گردند.

در موارد شیوع آلودگی به شپش تن، لازم است کلیه اقدامات فوق در مورد افراد خانواده اجرا شده و اشیای محیطی نیز خصوصاً وسایل خواب مورد توجه قرار داده شود؛ همچنین لازم است محیط منزل به دقت جارو شود تا شپشهای احتمالی سرگردان در محیط، از محوطه خارج گردند.

درمان شپش عانه:

در این مورد می‌توان از شامپو، لوسیون و کرم استفاده نمود. شپش عانه انتشار یافته به سایر نقاط بدن نیز نظیر موهای زیر بغل، سینه و اطراف ناف و غیره به استثنای ابرو و پلک را با «پرمترین» تحت درمان قرار دهید. شکل دارویی لوسیون نیز در مورد این نوع شپش به کار گرفته می‌شود.

سایر فعالیتها:

- درمان علامتی خارش پدید آمده در هر سه نوع شپش سر، تن و عانه عبارت است از تجویز

آنتی‌هیستامینها، مانند هیدروکسی‌زین، توسط پزشک معالج

- در صورت وجود عفونت ثانویه باکتریال باید هر چه سریعتر درمان آنتی‌بیوتیک را برای حداقل ۱۰ روز شروع کرد.

- وسایل شخصی و پوششی نظیر کلاه، روسری و امثال اینها بایستی به مدت ۳۰ دقیقه با آب جوشانده شوند تا هم شپش و هم رشک از بین بروند و سپس خشک شوند.

- استفاده مرتب از شانه دندان‌ریز در تشخیص، پیشگیری و درمان شپش سر توصیه می‌شود و به عنوان یکی از راههای تقویت بهداشت فردی مورد استفاده می‌باشد. فاصله دندان‌های این شانه باید به اندازه‌ای باشد که عملاً رشک را از موهای سر جدا نماید.

## چیدن ناخنها به چه طریقی است؟

توصیه و دانستنیها: ناخنها را پس از استحمام و در حالت نرم شده، باید چید و از ناخنگیر مناسب با قدرت اهرمی خوب و تیز با لبه های صاف استفاده نمود. استفاده از سوهان ناخن نیز پس از چیدن ناخنها، پیشنهاد می گردد.

نحوه کوتاه کردن ناخنها بسیار مهم است. برخی از افراد از قیچی برای این کار استفاده می کنند اما کوتاه کردن ناخنها با قیچی برای همه افراد ممکن نیست و نیاز به مهارت ویژه ای دارد. در این روش به دلیل اینکه سرعت بریده شدن صفحه ناخن پایین است، خطر شکنندگی و غیرصاف بریده شدن ناخنها افزایش می یابد. این نقاط تیز گاه می توانند موجب بریدگی پوست صورت شوند. استفاده از ناخن گیر مناسب برای کوتاه کردن ناخنها بهتر است.

ناخن گیر مناسب دارای خصوصیتی است، مثلا اندازه ناخن گیر باید متناسب با اندازه ناخن باشد. برای ناخنها و انگشتان درشت بهتر است اندازه ناخن گیر بزرگ تر باشد تا قدرت اهرمی آن افزایش یابد و بتوان با یک ضربه، ناخن را برید و کوتاه کرد. برای کودکان و ناخنهای کوچک ناخن گیرهای کوچک تر مناسب هستند. هنگام خرید ناخن گیر باید توجه کنید که تیغه های آن کاملا تمیز باشند. تیغه های کند که قادر به بریدن صفحه کراتینی ناخن با یک ضربه نیستند، باعث شکسته شدن لبه ناخن و وارد آمدن فشار به صفحه ناخن می شوند.

بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخنها بعد از استحمام است زیرا تماس ناخن با آب گرم آن را نرم و مرطوب و آماده کوتاه شدن با حداقل فشار به صفحه ناخن می کند. قسمت جلوی ناخن بهتر است حالت هلالی داشته باشد اما گوشه ها باید صاف باشند تا مانع فرو رفتن ناخن در گوشت شوند. این نکته به خصوص در مورد ناخن شست پا صدق می کند.

برای صاف کردن لبه های ناخن به خصوص بعد از کوتاه کردن آنها، می توان از سوهان ناخن استفاده کرد. برای این کار بهتر است سوهان کشیدن را در یک جهت انجام دهید تا به صفحه و ریشه ناخن آسیب نزنید.

در بچه ها باید از ناخن گیرهای مناسب و کوچک تر استفاده کنید و هنگام گرفتن ناخن، دست آنها را ثابت نگه دارید تا کاملا مسلط باشید و فقط ناخن را کوتاه کنید. در غیر این صورت خطر بریدگی پوست دور ناخن وجود دارد. برای نوزادان بهتر است زمانی که خواب هستند ناخنهای آنها را کوتاه کرد. در بچه های بزرگ تر بعد از حمام که ناخنها نرم شده اند، بهترین زمان کوتاه کردن ناخن است.



## چرا پوست اضافه گوشه ناخن ایجاد می شود و راه جلوگیری از ایجاد و درمان آن چیست؟

توصیه و دانستیها: ایجاد شدن گوشه های اضافه ناخن، ناخنک نام دارد و شایعترین علت آن خشکی بیش از حد است. پوشیدن دستکش و استفاده از صابون گلیسرین و آب گرم و نرم کننده و نیز بریدن کوتیکول پوستی مسبب از قاعده با استفاده از قیچی یا ناخن گیر راه درمان ناخنک می باشد.

ناخنک یعنی ایجاد شدن گوشه های ناخن. ناخنک یا پتریژیوم چسبندگی مقاوم قسمت انتهایی بستر ناخن به صفحه ناخن است. به طور طبیعی باید منطقه نوک ناخن از بستر زیرین جدا و آزاد باشد ولی در ۲۰ درصد موارد، بیماران در این منطقه چسبندگی، درد دارند و ممکن است هر ۱۰ ناخن انگشتان دست شان مبتلا شود. شایعترین علت آن خشکی بیش از حد است. علت آن در درصدی از اختلالات جریان گردش خون نوک انگشتان و کاهش میزان خون‌رسانی است در مواردی هم علل ژنتیکی موثر است. در اختلالات گردش خون انگشتان، پزشک به بیمارهایی مانند لوپوس اریتماتوز و اسکرودرمی فکر می‌کند که مهم ترین علت‌ها هستند. هر چند بیماری‌هایی مانند دیابت، جذام، پدیده رینود، سخت شدن عصب مدیان دست و غیره هم ممکن است علت ناخنک باشند. در مواردی مصرف لاک‌هایی که حاوی فرمالدئید هستند برای علت ناخنک گزارش شده است.

پوشیدن دستکش و استفاده از صابون گلیسرین و آب گرم و نرم کننده و نیز بریدن کوتیکول پوستی مسبب از قاعده با استفاده از قیچی یا ناخن گیر راه درمان ناخنک می باشد.

## آیا ضخیم شدن ناخن‌ها از بیماری‌های ناخن است؟

توصیه و دانستنیها: اصلی‌ترین دلیل ضخیم شدن ناخن‌ها، عفونت‌های قارچی و پسوریازیس است. ضربه و کهولت سن نیز ممکن است دلیل دیگری باشد. معمولاً با درمان مشکل اصلی وضعیت ناخن به حالت عادی برمی‌گردد.

دلیل بسیار رایج ضخیم شدن ناخن‌ها و تغییر رنگ ناگهانی جزئی و ناسالم ناخن‌ها می‌تواند عفونت قارچی باشد. این مشکل به سادگی در سالنهای زیبایی غیر بهداشتی منتقل می‌شود و به خصوص در اثر استفاده از وسایل مانیکور استریل نشده به وجود می‌آید. عفونت قارچی موجب می‌شود که ناخن از پوست زیر آن فاصله بگیرد. ناخن به تدریج از روی پوست جدا شده و ضخیم می‌شود که این ضخامت در واقع در اثر تجمع قارچ ایجاد شده است. عفونت باکتریایی موجب می‌شود که رنگ ناخن اندکی به سبزی متمایل شود. اگر این عفونت به کوتیکل اطراف ناخن هم منتقل شود، این نواحی سرخ و متورم و دردناک می‌شوند. در صورت بروز چنین مشکلی باید به پزشک مراجعه کرد تا آنتی‌بیوتیک مناسب را تجویز کند. از دیگر دلایل مهم و شایع ضخیم شدن ناخن‌ها، بیماری پسوریازیس یا داء‌الصف است. ضربه و کهولت سن نیز ممکن است دلیل دیگری باشد. معمولاً با درمان مشکل اصلی وضعیت ناخن به حالت عادی برمی‌گردد.

## دلیل نرم یا شکننده بودن ناخن در برخی افراد چیست و آیا اقدام خاصی لازم دارند؟

توصیه و دانستنیها: دلایل شکنندگی ناخن عموماً عوامل خشک کننده بافت ناخن مانند استفاده مداوم از شوینده ها هستند. علاوه بر این عوامل، برخی کمبودهای مواد معدنی نیز در این ارتباط موثرند.

دلیل نرم یا شکننده بودن ناخن عموماً بدلیل خشک بودن ناخن است لذا، از نظر علمی باید علت خشکی ناخن بررسی شود. عللی مانند کم کاری تیروئید، کم خونی، فقر تغذیه و بیماری های سیستمیک باید مورد بررسی قرار گیرند، ولی از آن جا که مهم ترین علت خشکی ناخن استفاده مستمر و بیش از حد طبیعی از شوینده ها است، بنابراین با کاهش شستشو با صابون ها و استفاده از دستکش برای کارهای شستشوی ظروف و لباس های منزل، چنان چه بهبودی حاصل نشد باید به وسیله پزشک بررسی شود. ولی در خشکی هایی که به دلیل استفاده وسواسی از شوینده ها در ناخن ها ایجاد می شود باید مصرف شوینده ها معقول شده و از پارافین مایع برای مالیدن به ناخن ها استفاده شود. اگر موقع مانیکور یا پدیکور متوجه تغییر رنگ، وجود تغییر شکل، نرمی یا خشکی غیرطبیعی، تغییر در جهت رشد طبیعی و غیره شدید باید به پزشک مراجعه کنید.

از طرفی دیگر، ناخن های شکننده با کمبود کلسیم، روی، آهن و انباشتگی بیش از حد سلنیوم ارتباط دارند و کندی رشد ناخن می تواند به دلیل سوء تغذیه کلی باشد. اثر بیوتین بر روی ناخن های شکننده در افرادی که دچار سوء تغذیه نیستند تاکنون سودمندی یک ماده ی مغذی یعنی بیوتین که از ویتامین های گروه B است، برای سلامتی ناخن به اثبات رسیده است. زرده ی تخم مرغ، آرد سویا، غلات و قارچ از جمله منابع غنی بیوتین می باشند. کلم برگ، عدس و شیر نیز تا حدی حاوی بیوتین می باشند.

اولین اصل در درمان شکنندگی ناخن، پرهیز از عوامل آسیب رسان، مثل شست و شوی زیاد و در تماس بودن با مواد شوینده و نیز استفاده کردن از حلال های لاک ناخن است. برای این منظور، عموماً از چرب کننده ها و نرم کننده های حاوی اوره یا اسیدلاکتیک استفاده می شود که خاصیت نرم کنندگی و انعطاف پذیری ناخن را در بر دارند. این ترکیبات، بهتر است بعد از این که ناخن ها ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در آب ولرم قرار گرفتند، استعمال شود، اما باید توجه داشت که امکان رخداد حساسیت و آلرژی تماس به این ترکیبات، همیشه وجود دارد. از نظر داروهای خوراکی، مصرف بیوتین به مدت حداقل ۶ ماه برای بهبود شکنندگی ناخن موثر گزارش شده است. در بیماران درمان شده با بوتین، ضخامت سطح ناخن تا ۲۵ درصد نیز افزایش یافته است.

## آیا ناخن فرورفته و نیز وجود خطوط بیه در ناخن دال بر بیماری و مشکل ناخن یا مشکلی داخلی است؟

توصیه و دانستنیها: این حالات می توانند فیزیولوژیک باشند، در اثر ضربه و یا در اثر بیماری بوجود بیایند. تشریح موارد به تفکیک در ذیل ارائه شده اند.

چند حالت ذکر شده شامل شیارهای عرضی، شیارهای عمودی یا طولی و نیز حالت‌های سوراخ سوراخ شدگی روی ناخن هر کدام دارای دلایلی می باشند که در ذیل به آنها پرداخته می شود:

- ناخن در ماتریکس ساخته میشود. برخی عوامل از قبیل تروما، سوء تغذیه، شیمی درمانی و اصولاً هر رخداد و بیماری شدید جسمی یا روحی میتوانند موجب اختلال در ساخت ناخن توسط ماتریکس میشوند. در نتیجه ناخنی که در طول بیماری ساخته میشود از نظر ظاهر، بافت و ترکیبات متفاوت است. به همین دلیل به شکل یک خط عرضی، کمی تیره تر و نیز فرورفته دیده میشود، که به آن خط بیه گفته میشود (رشد ناخن می تواند به دلیل بیماری‌هایی مانند حمله قلبی، سرخک، سینه پهلو یا تب، از بافت زایشی متوقف شود). از آنجایی که این ناخن ناقص قبلاً تولید شده و شکل گرفته، نمیتوان آنرا به حالت اصلی و سالم در آورد، بلکه با رشد ناخن به بیرون رانده میشود. اما آنچه مهم است علت بوجود آورنده آن است که لازم است با مراجعه به پزشک مورد بررسی قرار گیرد. **Beau Lines** یا همان شیارهایی که در عرض ناخن مشاهده می شود، میتواند از مانیکور کردن غلط نیز ناشی شود.

- شیارهای طولی روی ناخن (**Striations**) به صورت برجستگی‌های موازی طولی هستند که بر سطح صفحه‌ی ناخن ایجاد می‌شوند. این شیارها به دلایل مختلفی ایجاد می‌شوند. یکی از مهمترین این دلایل، علت فیزیولوژیک است (بطوریکه عموماً وجود شیارهای طولی را یک پدیده طبیعی در نظر می‌گیرند). در این حالت معمولاً شیارها ظریف و موازی هستند و با افزایش سن برجسته‌تر می‌شوند (در موارد دیگری چون لیکن پلان، آرتریت روماتوئید، بیماری‌های عروق محیطی به صورت نارسایی شریانی، بیماری **Darier's** و آنومالی‌های ژنتیکی نیز خطوط طولی واضح بر سطح ناخن ایجاد می‌شود). افزایش سن و قرار دادن ناخن‌ها در آب، آنها را مستعد نازک تر شدن و نرم‌تر شدن می‌کند. نازک شدن ناخن‌ها موجب ایجاد شیارهای عمودی در روی آنها میشود، استفاده از منابع غذایی حاوی آهن و روی می‌تواند موجب سفت تر شدن ناخن‌ها شده و از بروز چنین علائمی جلوگیری کند. ماساژ دادن ناخن‌ها با روغن بادام نیز موجب سفت تر شدن ناخن و حفاظت از آنها می‌شود.

- سوراخ سوراخ شدن یا **Pitting**، حالتی است که در آن ناخن کمی شبیه به انگشتانه خیاطی می‌شود. این حالت ممکن است در اثر ضربه ایجاد شود یا ممکن است از عوارض بیماری هایینظیر پسوریازیس، اگزما یا آرتریت باشد.

ایجاد لکه در ناخن، مثلا لکه های سفید می تواند دال بر بیماری یا کمبود ماده خاصی در بدن باشد؟

توصیه و دانستنیها: ایجاد لکه های سفید در ناخن معمولا در اثر ضربه های ضعیف به ناخن ایجاد می شوند و نیاز به درمان خاصی نیز ندارند.

ایجاد لکه های سفید در ناخن از شایع ترین عارضه در ناخن هاست که معمولا در اثر ضربه های ضعیف مانند کوبیدن روی میز و یا جاهای دیگر و یا برخورد خفیف ناخن ها با اجسام ایجاد می شوند. این عارضه بیشتر در کسانی دیده می شود که کار یدی انجام می دهند. این لکه هانیاز به درمان و یا اقدام ندارند و به مرور زمان به سمت بیرون رشد می کنند و از بین می روند.

