

بهداشت پوست و مو در استخرها



اولین خطری که در هنگام استفاده از استخرهای آلوده متوجه شناگران می‌شود آسیب‌هایی است که در پوست و موی افراد ظاهر می‌شود.

افرادی که به طور مرتب به استخرها می‌روند به دلیل این که موی سر و پوست آنها به طور مداوم با کلر در تماس است، لایهٔ خارجی مو و پوست آنها صدمه می‌بینند، و موجب از بین رفتن رطوبت طبیعی پوست و مو می‌شود و در نتیجه خشکی مو و پوست را به دنبال دارد.

این خشکی باعث شکستن، گره خوردن، بدحالتی، بد شانه شدن موها و از دست رفتن شفافیت و جلای طبیعی پوست و مو می‌شود.

در این حالت موها حالت زیبا و شاداب خود را از دست می‌دهند و ظاهری تیره، و مرده پیدا می‌کنند. در صورتی که دوش گرفتن و شست‌وشوی موها و بدن برای از بین بردن کلری که باقی‌مانده است اگر بدون توجه به نکات بهداشتی انجام گیرد، زیان بیشتری متوجه موها و پوست بدن می‌شود. از این رو نکاتی برای شناگران توصیه می‌شود که در هنگام استفاده از استخرهای عمومی باید در نظر داشته باشند تا صدمه‌ای به پوست و موی آنها وارد نگردد.

- پس از هر بار شنا در استخر باید موها را با یک شامپوی مناسب و ملایم شست‌وشو داد و چون موی همه افراد از نظر نوع و وجود چربی، خشکی، شوره و ضخامت یکسان نیست، نمی‌توان شامپوی خاصی را به همهٔ افراد توصیه کرد و بهتر است در این خصوص با پزشک متخصص پوست و مو مشورت کرد. در هر حال یک بار شست‌وشوی مو با شامپوی مناسب کافی است و نباید در این کار وسواس به خرج داد و بیش از یک بار شست.

آبکشی موها باید کامل و به دقت صورت گیرد به طوری که هیچ باقی‌مانده‌ای از کلر و شامپو در موها برجای نماند.

- بعد از شستن با شامپو باید از یک حالت‌دهنده استفاده کرد چرا که باعث رسوب یک لایه نازک و نامرئی بر روی مو شده و از طرف دیگر مانع خشک شدن و از دست رفتن رطوبت و شفافیت آن می‌شود. همچنین حالت‌دهنده باعث قوام و حالت مو گردیده و شانه کردن آن را آسان‌تر می‌کند.

اگر مو بیش از حد خشک است قبل از اینکه موها کاملاً خشک شوند، می‌توان به جای حالت‌دهنده از مقداری کتیرا که با آب گرم خیس شده به صورت ژل به موها مالید. در مورد موهای رنگ شده و یا خیلی خشک می‌توان برای چرب کردن موها از روغن، پماد یا کرم استفاده کرد.

البته باید از مصرف روغن‌های سنگین و چرب و وازلین خودداری کرد زیرا ممکن است سبب ایجاد جوش‌هایی شبیه غرور جوانی در پوست سر به ویژه در بالای پیشانی گردد. استفاده از ژل‌ها و پمادها و یا اسپری‌های فراوان و گرانتقیمت ممکن است در افراد حساس حالت تحریک و حساسیت ایجاد کند و موجب آگزمای پوستی شود. و لذا بهتر است آقایان از مقدار کمی کرم‌های مرطوب کننده صورت بعد از اصلاح و خانم‌ها برای پوست صورت استفاده کنند.

- موی سر را باید با فشار ملایم و سبک حوله خشک نمود زیرا موی خیس خیلی شکننده و آسیب‌پذیر است و خشک کردن آن با حرکات شدید حوله موجب صدمه بیشتر به آن می‌شود به علاوه تا جایی که مقدور است از سشوار کردن مو خودداری کرد زیرا گرمای حاصل از آن به لایه‌های خارجی مو آسیب رسانده و سبب خشکی مو می‌شود.

- موها را باید با نرمی و حوصله شانه کرد. فاصله دندان‌های شانه از یکدیگر زیاد باشد و شانه کاملاً صاف باشد. از شانه‌هایی که دندان‌های تیز و ناصاف دارند استفاده نکنید.

هرگز موی خیس را شانه نزنید، برای از بین بردن گره و یا درهم رفتگی‌های مو بایستی به آرامی و برعکس یعنی از طرف نوک مو به طرف ریشه آن را شانه زد.

- در فصل شنا بهتر است موها را ساده و کوتاه پیرایش کرد به طوری که منظم کردن مکرر آن احتیاج به دستکاری نداشته باشد.

بهتر است از رنگ کردن، فر کردن و صاف کردن مو به‌خصوص در فصل شنا پرهیز کرد و یا اگر چنین کاری صورت می‌گیرد توسط افراد باتجربه انجام شود تا موجب صدمه بیشتر به پوست و موی سر نشود. - از ورود افراد مبتلا به ضایعات قارچی پوست بدن و پا و کشاله ران و یا افراد مبتلا به زگیل - قبل از معالجه - به استخرهای عمومی جلوگیری کرد.

- رعایت بهداشت دقیق و کامل در استخرها ضروری است و گرنه ممکن است بیماری‌های دیگری مانند شپش سر و گال و غیره از طریق این افراد منتقل شود.