حقیقت در دنیای مجازی

گردآوری: شاد. دات. کام

تاوان سنگین برنزه شدن

گرماگرم تابستان است و تحمل گرما برای خیلی‌ها سخت و توان‌فرسا. اغلب در پی فرار از محیط گرم و استفاده از بادهای مصنوعی کولرهای گازی و آبی هستیم. روزانه مقدار زیادی آب یخ می‌نوشیم و از انواع نوشیدنی‌های خنک استفاده می‌کنیم تا عطش و گرمای بدن خود را کمی پایین بیاوریم و چه بسا آن‌قدر در انجام این کارها استمرار به خرج می‌دهیم که به سرماخوردگی در تابستان مبتلا می‌شویم اما در این بین اگر سری کنجکاوانه به بازارها، پاساژها و خیابان‌ها بزنیم، افرادی را می‌بینیم که نه تنها از این گرما خسته نشده‌اند بلکه آفتاب داغ و سوزان تابستان گرم برایشان بسیار جذاب و مطبوع می‌باشد و شاید روزانه، ساعت‌ها خودشان را بی‌دریغ به‌دست اشعه آفتاب بسپارند و از تغییر رنگ پوست بدن خود و به عبارتی، برنزه شدن آن احساس خوشایندی داشته باشند. در این بین هستند کسانی که به دلیل نبودن این امکان و یا نداشتن حوصله، یک‌راست به سراغ سالن‌های زیبایی رفته و پوست خود را به‌دست لامپ‌های برنزه‌کننده می‌سپارند.

«مد» گران‌ترین برچسب قیمتی بازار مکاره شده است و ضرب‌المثل زیبای ایرانی خودمان ـ بکش و خوشگلم کن ـ کاملاً مصداق پیدا کرده

است. چند سالی می‌شود که معیارهای زیبایی تغییر کرده و دیگر پوست سفید طرفداری ندارد. برخلاف گذشته که همه می‌کوشیدند تا با استفاده از کرم‌های سفیدکننده، پوست خود را روشن کنند و افرادی نیز این کار را آن‌قدر به افراط کشـیده بودند که دست به جراحی پوسـت خود و سفید کردن آن می‌زدند اکنون بازار تیره‌پوسـت‌ها داغ‌تر است. استخرهای روباز و سـاحل وسیع دریاها، بستری مناسب برای برنزه کردن رنگ پوسـت می‌باشـد. آن‌هایی که امکان اسـتفاده از این محیط را دارند، هر چند اگر کم و کوتاه باشـد، همان را هم غنیمت دانسـته و به برنزه شـدن خود می‌پردازند و کسانی که وقت و حوصله بیشتری صرف این کار می‌کنند، حتی از مرحله برنزه شـدن پیشی گرفته و کم‌کم از لحاظ رنگ به دو رگه‌های آمریکایی شباهت پیدا می‌کنند و در این بین چه خنده‌دار اسـت تراژدی غمگینی که نژادپرستان در سالیان دور گذشته نوشته‌اند. چه جنگ‌ها، اشـغال‌ها و سـلطه‌ها برای اثبات برتری رنگ پوستشان برپا کردند. اکنون کجایند تا ببینند که سفیدپوستان، دیگر نه تنها از رنگ پوست خود احسـاس برتری نمی‌کنند، بلکه سـعی در از بین بردن آن هم دارند.

این‌که برنزه شـدن به تحمـل آفتاب جانگداز و سوختگی و التهابات پوستی و شاید چندین بیماری دیگـر می‌ارزد یا نه، به خودتان مربوط می‌شـود و مجالـی برای نصیحت ندارد ولی لازم اسـت قبل از این‌که عینک و حوله و شیشـه روغن زیتون را بردارید و خود را در آغوش آفتاب سوزان رها کنید و تمام فکر خود را مشـغول به زیباتر کردن پوست خود کنید، کمی هم به مضرات تابش نور مستقیم خورشـید بر بدنتان فکر کنیـد و لحظه‌ای به این بیندیشـید که چه بسـامدی گـذرا و متنوع باعث خرابی پوستتان شود و در آینده نتوانید از زیبایی و شادابی پوست خود لذت ببرید.

درست است که استفاده از نور آفتاب برای انسان لازم و ضروری است، اما فقط برای مدت کوتاهی و در صورتی که پوست بیش از حد معین در برابر نور شدید آفتاب قرار گیرد، منجر به عوارض خطرناک پوستی می‌شود.

اشـعه مـاورای بنفش که از خورشـید متصاعد می‌شود، پوست را سریع‌تر به سمت پیری می‌کشاند. بـروز لکه‌های قهوه‌ای، از دسـت دادن شـادابی و طـراوت پوسـت، چین و چـروک، ایجاد برخی بیماری‌های پوسـتی و افزایش احتمالی سـرطان پوست، همه و همه، آثار زیان‌بار این اشعه بر پوست انسان می‌باشد. هر چند می‌توان با استفاده صحیح از نور خورشید نه تنها از این مضرات در امان ماند بلکه از خاصیت میکروب‌کشی اشعه ماورای بنفش نیز استفاده کرد.

نور خورشـید حاوی سه نوع پرتو ماورای بنفش است به نام‌های UVA، UVB و UVC که نوع سوم در جو زمین جذب شـده و سـاکنان کره خاکی از آن بی‌بهـره مانده‌اند امـا پرتوهای نوع A و B اگر به مدت طولانی به پوست بتابند، خطرناک هستند UVB لایه بالایی پوسـت را می‌سوزاند و منجر به آفتاب سـوختگی شدید می‌شود. پرتو UVA هم به لایه‌های عمیق پوسـت نفوذ کرده و به آن آسیب می‌رساند و هم باعث تغییر رنگ پوست می‌شود.

در جهان شـش گونه مختلف پوستی وجود دارد که از نظر میزان آسیب‌پذیری در برابر اشعه زیان‌بار

خورشید با هم متفاوتند. دسته اول روشن‌پوستانی هستند که موهای قرمز و بلوند و چشمانی روشن و عسلی دارند. پوست این افراد در برابر آفتاب به شدت می‌سوزد و قرمز می‌شود ولی هرگز برنزه یا تیره نمی‌شود. برای نمونه مردمان روس‌نژاد در این گروه قرار دارند.

دسته دوم مردمانی هستند که پوست سفید موهای خرمایی و طلایی و اغلب چشمانی سبز و یا آبی دارند. در این گروه که اروپاییان را دربرمی‌گیرد پوست به شدت می‌سوزد ولی کمتر تیره می‌شود.

زردپوستان شرق آسیا که چشم‌ها و موهای قهوه‌ای دارند، گروه سوم را شامل می‌شوند که در مقابل اشعه آفتاب دچار کمی سوختگی شده و به‌تدریج تیره می‌شوند.

مردمان ناحیه مدیترانه که پوستی گندمگون و چشم‌ها و موهایی قهوه‌ای دارند، دارای پوستی هستند که به‌راحتی تیره و برنزه می‌شود ولی نمی‌سوزد.

گروه پنجم مردمانی هستند که خود پوستی تیره دارند. پوستشان سریع برنزه می‌شود و در برابر آفتاب بسیار مقاوم است.

و در آخر سیاه‌پوستانی جای گرفته‌اند که پوستشان هرگز نمی‌سوزد ولی سریعاً سیاه‌تر می‌شود.

هنگامی که پرتوهای ماورای بنفش به پوست برخورد می‌کند، سلول‌هایی به نام ملانوسیت‌ها را که مولد رنگ‌دانه‌ای قهوه‌ای، به نام ملانین هستند تحریک می‌کند. ملانوسیت‌ها با تولید هرچه بیشتر ملانین به آن پاسخ می‌دهد تا از پوست محافظت بیشتری به عمل آید اما وقتی آفتاب بیش از حد معمول به پوست بتابد، دیگر ملانین نمی‌تواند واکنشی نشان دهد و در واقع قدرت محافظتی خود را از دست می‌دهد و به پوست صدمه وارد می‌شود. یکی از عوارضی که در طولانی‌مدت در پوست ایجاد می‌شود، تجزیه کلاژن و ایجاد رادیکال‌های آزاد است. کلاژن یکی از سخت‌ترین و فراوان‌ترین پروتئین‌های بدن است که در دوام و شادابی پوست نقش اساسی ایجاد می‌کند اما اشعه UV باعث تجزیه کلاژن شده و تدریجاً آن را از بین می‌برد و این بدان معناست که پوست مهم‌ترین عامل طراوت و پایداری خود را از دست می‌دهد. در نتیجه، حتی قبل از این‌که به سن ۴۰ سالگی برسد یعنی دقیقاً زمانی‌که کارشناسان آن را خط انتهای جوانی و ورود به مرز میانسالی می‌دانند، پوست بدن، به پیری رسیده، شادابی و استحکام خود را از دست می‌دهد و ظاهری پر از چین و چروک و لکه‌های قهوه‌ای و سفید پیدا می‌کند.

هر چه پوست روشن‌تر باشد امکان ابتلا به این عوارض بیشتر است و افرادی‌که پوست روشن دارند باید بیشتر مواظب خودشان باشند و حتی‌المقدور خود را از اشعه مستقیم خورشید دور نگه دارند و از ضدآفتاب‌هایی با قدرت محافظتی بالاتری استفاده کنند.

با این حال، اگر هنوز هم مایل هستید به برنزه کردن خود ادامه دهید، این کار را به‌تدریج انجام دهید. هر روز کمی بیشتر از دیروز تا پوست شما کم‌کم به اشعه آفتاب عادت کند و این‌گونه حداقل واکنش خفیف‌تری نشان می‌دهد. البته، کرم‌های ضدآفتاب دارای SPF را فراموش نکنید.

سحر جناتی، عضو کلوپ نویسندگان آبی
مجله دنیای ورزش‌های آبی

این‌جا همه از سایه فراری‌اند!

عقربه‌های ساعت یک بعدازظهر یکی از روزهای تعطیل مردادماه را نشان می‌دهد. خیابان‌ها رستوران‌ها، پارک‌ها و ... خلوت است. کسی تمایل ندارد در آن ساعت گرم روز از خانه خارج شود. ترجیح می‌دهند در منازل‌شان دور از آفتاب، مقابل باد خنک کولر استراحت کنند اما حال و هوای این‌جا با جاهای دیگر متفاوت است. جای سوزن انداختن نیست. دختران نوجوان و جوان با ساک‌های حصیری رنگارنگ یکی‌یکی وارد محوطه می‌شوند. موبایل‌هایشان را تحویل می‌دهند و حوله به‌دست در حداقل فضا، وسایل خود را روی زمین گذاشته و جلوی آفتاب دراز می‌کشند.

با گرم‌تر شدن هوا، فضاها کوچک‌تر می‌شود تا جا برای همه باشد. این‌جا یکی از استخرهای روباز معروف پایتخت است که روزانه به‌ویژه در ایام تعطیل تعداد زیادی مراجعه‌کننده که بیشترشان دختران جوان هستند برای برنزه‌شدن یا همان آفتاب گرفتن از نقاط دور و نزدیک شهر به این‌جا می‌آیند. شناگران جمعیت بسیار کمی را تشکیل می‌دهند. اکثرا برای آفتاب گرفتن به این محل که به خاطر داشتن درختان کمتر مناسب است مراجعه می‌کنند. این‌جا همه از سایه فراری‌اند حتی ناهار را هم زیر نور تند آفتاب میل می‌کنند. بعد انواع و اقسام آب‌میوه‌ها پیدا می‌شود اما نه برای نوشیدن بلکه برای برنزه شدن! آب هویج، آب گوجه‌فرنگی قهوه، روغن زیتون، روغن بچه، کرم‌های برنزه و ...

خیلی‌ها حتی بدون پوشاندن موهایشان برای جلوگیری از خشک شدن در برابر اشعه‌های مضر آفتاب در معرض نور قرار گرفته‌اند و هرازگاهی با مواد مختلف و گاهی عجیب! برای تسریع در برنزه‌شدن اصرار می‌کنند. روی بدن برخی‌ها آثار سوختگی ناشی از آفتاب دیده می‌شود. پوست‌های برآمده و ملتهب به‌خصوص در ناحیه پا و کمر بسیار جلب‌توجه می‌کند، اما گویی این عوارض هم نظر آن‌ها را از حس جذاب‌تر شدن تغییر نداده است! در میان مراجعه‌کنندگان زنان میانسال و حتی کهنسال دیده می‌شود، انگار در رقابت با دختران پابه‌پای آن‌ها، گرمای شدید آفتاب مردادماه را به جان خریده‌اند.

هر نیم‌ساعت دختری جوان، بلند اسمی را صدا می‌کند. صاحب نام دوان‌دوان از محوطه آفتاب خارج می‌شود، آن‌ها به رنگ گرفتن از طریق اشعه خورشید بسنده نمی‌کنند بلکه حاضرند مبالغ قابل توجهی برای قرار گرفتن در دستگاه سولاریوم تنها به مدت ۲۰ دقیقه پرداخت کنند تا به قول خودشان یکدست رنگ بگیرند. این در حالی است که هزینه استفاده از این دستگاه‌ها که عمدتا در استخرهای روباز مورد استفاده قرار می‌گیرد، به غیر از هزینه ورود به استخر، حدود ۱۰ هزار تومان برای هر نوبت است، بنابراین یک دختر برای جذاب‌تر شدن و رسیدن به رنگ دلخواه باید حداقل ۲۰ جلسه معادل ۴۰ ساعت در دستگاه سولاریوم قرار گیرد و ۲۰۰ هزار تومان هزینه کند.

هر چند استفاده از این دستگاه از سوی وزارت بهداشت به‌دلیل ایجاد خطر و تهدید سلامتی ممنوع شده و این وزارتخانه قول داده گروه‌های بازرسی اماکن متخلف را پلمپ کنند اما کم و بیش هم‌چنان مورد استفاده قرار می‌گیرد و حتی به منازل نیز سرایت کرده است.

برنزه شـدن به‌ویژه برای دخترانی که قرار است در تابسـتان ازدواج کنند بسیار متداول و تبدیل به مد شده است.

از همـه این‌ها گذشـته در مدت ۸ سـاعتی که برای هر سانس در نظر گرفته شده است، می‌توان با مـوارد زیادی گرمازدگی ناشـی از قـرار گفتن برای مدت‌زمان طولانی مقابل آفتاب مواجه شـد به‌طوری‌که شخص آسیب‌دیده به حالت نیمه‌هوش درمی‌آید و تنها کار از سوی ناجیان غریق که به قول یکی از مسؤولان استخرهای روباز کمک‌های اولیه را نگذرانده‌اند، آوردن آب قند اسـت! اگر به مدت یک هفته به‌طور مرتب به یکی از این استخرهای روباز سر بزنید، می‌توانید چهره‌های آشنایی ببینید که مشـتری پروپا قرص این استخرها هستند که هر بار پوست‌شـان نسبت به دفعه قبل تیره‌تر شده اسـت. جالب این‌جا است که آن‌ها از تفاوت رنگ ابراز رضایت کرده و خوشحال هستند که پول‌شان بیهوده هدر نرفته است!

«ملیـکا» ۲۳ سـاله از خردادمـاه تاکنون برای دهمین بار است که به این استخر مراجعه می‌کند. رنگ پوستش به قهوه‌ای تند تبدیل شده و از نتیجه راضی است اما باز هم به رنگ دلخواه نرسیده است. او می‌گوید: پوستم بسیار سفید بود، به همین خاطر تصمیم به تغییر در رنگ پوسـتم گرفتم. من تنوع را دوست دارم!

آن یکی کمی جوان‌تر است و می‌گوید: عروسی خواهرم نزدیک اسـت، وقت زیـادی برایم نمانده معمولا تمام سانس را جلوی آفتاب می‌مانم تا زودتر نتیجه بگیرم. چند جلسه هم باید به سولاریوم بروم.

از دختر نوجوانی که هنوز رنگ پوسـتش تغییر نکرده اسـت، می‌پرسـم: از دراز کشیدن به مدت طولانی زیر آفتاب حوصله‌ات سـر نمی‌رود؟ پاسخ می‌دهـد: نه، خود را سـرگرم می‌کنم. از ماندن در خانه که بهتر اسـت. برایم مفرح است و هم زیباتر می‌شوم!

هیچ کدام‌شـان از عوارض خطرناک برنزه‌شدن نمی‌هراسند، انگار همه چیز را فدای مدتی به ظاهر زیبا و جذابتر شدن می‌کنند.

■ کشنده‌ترین نوع سرطان، سرطان پوستی است

به گفته متخصصان پوست، کشنده‌ترین سرطان سـرطان‌های پوستی است اما از آن‌جا که این نوع سرطان با چشم مشاهده می‌شود، سریع تشخیص داده و درمان می‌شود به همین خاطر در میان مردم وحشت زیادی ایجاد نمی‌کند.

جالب اسـت بدانید کـه برنزه شـدن و تیرگی پوسـت از طریق اشـعه آفتاب یا سولاریوم به چه شکل ایجاد می‌شود؛ سـلول‌های ملانوسیت بدن رنگدانـه ملانین به رنگ قهوه‌ای ترشـح می‌کنند که با افزایش تابش اشـعه ماورای بنفش ترشـح ملانین نیز افزایش می‌یابد. بنابراین، هر چه رنگ قهوه‌ای از سوی سلول‌های ملانوسیت بیشتر ساخته شود، تیرگی پوست بیشتر می‌شود. به همین خاطر مردم سـاکن آفریقا به خاطر داشتن این رنگدانه‌ها از صدمات نور آفتاب در امان هسـتند و سـرطان پوست در سیاه‌پوست‌ها نادر است. بدین ترتیب هر چه پوست سفیدتر باشد احتمال بروز سرطان پوست بیشتر است و اگر این افراد برای زیبایی یا هر دلیل دیگر در معرض مسـتمر و طولانی اشعه‌های نور

آفتاب و سولاریوم قرار گیرند، به‌دلیل کافی نبودن دفاع بدن، در سال‌های آینده زندگی‌شان به سرطان مبتلا می‌شوند.

دکتر سهیلا رضازاده، متخصص پوست و زیبایی دربـاره مضرات قرار گرفتن در برابر اشـعه آفتاب می‌گوید: اشعه‌های آفتاب خطر سرطان‌های پوستی را افزایـش می‌دهد، به همین خاطر قرار گرفتن در معرض آفتاب به مدت طولانی یا استفاده از دستگاه سولاریوم برای برنزه شدن را توصیه نکرده و آن را نامناسب می‌دانیم.

بر این اسـاس کسـانی که پوست‌شان استعداد تجمع رنگدانه و لـک تحت تاثیر تغذیه یا ژنتیک را دارند، آفتاب گرفتن امکان بروز لک‌های پوستی در زمینه ژنتیک را افزایش می‌دهد.

بیشـتر عـوارض ناشـی از برنزه شـدن پس از کمرنگ شدن پوسـت بدن خود را نشان می‌دهد. لک‌های قهوه‌ای تیره، آفتاب سوختگی‌های شدید و ... از جمله عوارض سطحی است.

وی بـا بیان این‌که آفتـاب گاهی می‌تواند تاثیر درمانی داشـته باشـد اضافه می‌کند: اشـعه‌های آفتـاب روی انـواع مختلف اگزمـا می‌تواند نقش بهبودی داشـته باشد. از سـویی آفتاب ویتامین D را که از طریق لبنیات در پوسـت ایجاد می‌شود و هم‌چنین استخوان‌سازی را فعال می‌کند. به همین خاطر به افراد پیشنهاد می‌کنیم در ساعاتی به غیر از ۱۰ صبـح تا ۳ بعدازظهر روزانه حدود ۲۰ دقیقه بخش‌هایـی از بدن خود از جمله پاها را در معرض آفتاب قرار دهند.

به گفته این پزشک، در صورتی‌که در ساعات یاد شده در معرض آفتاب قرار گرفتیم باید از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کرده و به‌طور مرتب آن را تجدید کنیم چرا که در این چند ساعت، اشعه آفتاب به‌طور مسـتقیم می‌تابد و ویتامین‌های A و B بیشتر روی پوست جذب می‌شود که مضر است.

از ایـن متخصص درباره اسـتفاده از دسـتگاه سـولاریوم برای برنزه شدن پرسـیدیم که پاسخ می‌دهد: دسـتگاه سـولاریوم همانند آفتاب عمل می‌کند که اسـتفاده از آن را مجـاز نمی‌دانیم. در بسـیاری از کشورهای سردسـیر همانند سوئد که روزهای آفتابی کمی دارند این دستگاه‌ها جایگزین آفتاب هستند و برای جبران ویتامین‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند اما به‌کارگیری این دستگاه برای تغییر رنگ روش درستی نیست.

دکتر رضازاده استفاده از روغن‌های مختلف و آب هنگام آفتاب گرفتن را در جذب نشـدن اشعه‌های مضر موثر می‌داند و می‌گوید: یکی از عملکردهای کرم‌هـای ضدآفتاب، برگرداندن نور آفتاب از روی پوسـت است. البته، استفاده از نسکافه، قهوه و آب هویج در تسـریع برنزه شـدن موثر است و منجر می‌شـود پوسـت از اشـعه‌های مضر آفتاب کمتر آسـیب ببیند. اسـتفاده از کرم‌هـای اتوبرنزه هم می‌تواند باعث برنزه شـدن شـود بدون آن‌که به پوست ضرری وارد کند.

وی شـناکردن در اسـتخرهای روباز را مناسب دانسته و خاطرنشان می‌کند: آفتاب در از بین بردن میکروب‌های داخل آب نقش اساسـی دارد و شنا کردن در استخرهای روباز به خاطر ضدعفونی شدن بسـیار مفید اسـت. این متخصص درباره برگشت رنگ پوسـت به حالت طبیعی تاکید می‌کند: یقینا افرادی که مدت‌زمان طولانی و به دفعات زیاد، در

معـرض آفتاب قرار گرفته‌اند. در نتیجه، برگشـت به رنگ طبیعی پوسـت دیرتر انجام می‌شود. البته گاهی رنگ پوست همراه با لک‌های مختلف ناشی از آفتاب به حالت طبیعی برمی‌گردد که ماندگار است و نیاز به درمان از طریق لیزر و مزوتراپی دارد.

■ سولاریوم ممنوع است

مسؤول یکی از اسـتخرهای روباز که روزانه از تعداد زیادی مراجعه‌کننده اسـتقبال می‌کند درباره استفاده از دستگاه سولاریوم می‌گوید: از زمانی‌که اسـتفاده از این دستگاه ممنوع شده، دیگر خدماتی در این مورد ارایه نمی‌شود.

وی در خصـوص مـوارد گرمازدگـی و نحـوه امدادرسانی به آن‌ها اضافه می‌کند: موارد گرمازدگی زیاد اتفاق نمی‌افتد اگر هم کسـی با مشکل مواجه شد با اورژانس تماس گرفته می‌شود چراکه ناجیان غریق دوره کمک‌های اولیه را نگذرانده‌اند.

او دربـاره تامیـن امنیـت مراجعه‌کننـدگان در استخرهای روباز می‌گوید: محوطه استخر از بیرون دید ندارد و دیوارهای اطراف آن بلند اسـت، البته هنـگام ورود هم تمامی افراد باید تلفن‌های همراه دوربیـن‌دار خود را تحویـل دهند تا زمینه‌ای برای سوءاستفاده ایجاد نشود.

چندی پیش سـردار نجفـی، رئیس پلیس مرکز نظـارت بر اماکن عمومی نیـروی انتظامی درباره تامین امنیت این اماکن خاطرنشـان کرده بود: ما چیزی به نام پلیس استخر نداریم اما بانوان پلیس از این اماکن بازدید می‌کنند و در صورت تخلف با آن‌ها برخورد خواهند داشت.

به گفتـه وی، متصدی محیط‌های ورزشـی یا تفریحـی به‌خصوص اسـتخر روبـاز، باید حریمی ایجاد کنـد که مطلقا تهدیدکننده حریم خصوصی افراد نباشد و استفاده از دوربین مداربسته، دوربین عکاسی و ... که به‌نوعی تعرض به حریم شخصی تلقی می‌شود باید ممنوع باشد. مسؤول آن مجموعه موظف است بر اساس دستورالعمل‌ها کار کند و در صورت تخلف، او مسؤول است.

■ گـزارش یک‌هـزار و ۲۵۰ مـورد تخلف در استخرها

رعایت بهداشـت ایـن اماکـن از دیگر مباحث مهمی اسـت که باید توجه ویژه‌ای نسـبت به آن انجام شـود چرا که محل آفتاب گرفتن و هم‌چنین اسـتخر می‌تواند زمینه انتقال بیماری‌های مختلف را فراهم کند. این در حالی است که در بسیاری از این استخرها، مراجعه‌کنندگان با بدن‌های روغنی و چرب که برای برنزه شـدن مورد اسـتفاده قرار می‌گیرد، وارد استخر می‌شوند. از سوی دیگر تعداد زیـادی از افراد فضای مناسـبی برای قرار گرفتن در معـرض آفتاب پیدا نمی‌کنند به همین خاطر از اطراف استخر استفاده می‌کنند.

در این‌بـاره با مهندس غلامـی مدیر نظارت بر اماکن عمومی وزارت بهداشـت گفت‌وگو کردیم. او می‌گوید: اسـتخرها جزو اماکن عمومی خاصی هسـتند که با توجه به وضعیت‌شان از لحاظ بحث انتقال بیماری‌های مختلف از جمله قارچی، پوستی روده‌ای و عفونی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند.

به‌طور کلی، بحث بهداشت در استخرهای روباز یا سرپوشـیده تفاوتی ندارد، این در حالی است که احتمال گندزدایی در استخرهای روباز از طریق نور

آفتاب وجود دارد اما از لحاظ آلودگی‌های ثانوی در معرض خطر بیشتری از جمله گرد و غبار و آلودگی محیطی قرار دارند.

وزارت بهداشت ضوابط خاصی برای استخرهای روباز به‌طور ویژه ندارد، ضوابط کلی است و بازرسان این وزارتخانه، به‌طور مرتب از این اماکن در سراسر کشـور بازدید می‌کنند به‌طوری که در سـال ۸۶ یک‌هزار و ۲۵۰ مورد تخلف اسـتخرها به‌دستگاه قضایی گزارش شد که به تعطیل شدن ۴۳ استخر به صورت موقتی منتهی شـد، البته بیشتر تخلفات مربوط به کیفیت آب بود.

به گفته این کارشـناس، مسـؤولان اسـتخرها بایـد ضوابـط و دسـتورالعمل‌ها را رعایـت کنند، آن‌ها موظفند آب تمیز گندزدایی شـده را در اختیار مراجعه‌کننـده قـرار دهند و افـراد را مجبور کنند قبل از ورود به اسـتخر وارد حوضچه شـوند. باید نسـبت به نصب مایع دستشویی با لوله‌کشی اقدام کنند. این مسـاله به‌ویژه در استخرهای روباز برای شست‌وشوی بدن چرب بسیار اهمیت پیدا می‌کند. بهتر اسـت آب استخر همیشـه در گردش باشد و آب راکـد و مانده نباشـد. متصدی موظف اسـت تجهیـزات لازم برای گندزدایی و شست‌وشـوی مستمر اسـتخر در اختیار قرار دهد. نباید فراموش شـود افراد قبل از ورود به استخر باید حتما دوش بگیرند تا بیماری‌های مختلف منتقل نشود. به‌ویژه بانوان که از لوازم آرایشی استفاده می‌کنند پیش از ورود به استخر باید صورت خود را به‌خوبی بشویند.

مهندس غلامی با تاکید بر این‌که وزارت بهداشت مجوز آفتاب گرفتن و برنزه شدن در محلی را هرگز صادر نمی‌کند، ادامـه می‌دهد: مجوز بهره‌برداری استخرها از سوی سازمان تربیت‌بدنی داده می‌شود کـه طبق موافقت‌هایی کـه از قبل صورت گرفته پیش از فعالیت آن مکان باید از وزارت بهداشـت استعلام شود.

بر این اسـاس از آن‌جا کـه آفتاب گرفتن برای سـلامتی خطرناک اسـت قطعا وزارت بهداشـت مجوزی برای این کار صادر نمی‌کند اما متاسـفانه در سال جاری برای آغاز به کار استخرها از هیچ‌کدام از دانشگاه‌های شهید بهشتی، تهران و علوم پزشکی ایران استعلام نشد.

وی تصریح کرد: مجوز بهره‌برداری صرفا برای برنزه شـدن ارایه نمی‌شود بلکه آن محل به‌عنوان اسـتخر سرپوشـیده یا روباز فعالیت خـود را آغاز می‌کند.

زهرا جعفرزاده

بیش از یک بار ممنوع

■ پاسـخ بـه برخـی باورهای غلـط پیرامون تیغ‌های اصلاح

متخصصان پوست و مو همواره با بیمارانی مواجه می‌شوند که در نتیجه استفاده از تیغ (برای اصلاح موها) به عوارضی دچار شـده‌اند، مثل جوش‌های پـس از اصلاح در ناحیه گـردن آقایان و جوش‌ها و لک‌هـای بعد از آن در ناحیه سـاق پای خانم‌ها. اصلاح با تیغ (یا به اصطلاح shave کردن) عبارت است از برداشتن موهای صورت یا بدن توسط یک تیغ تیز به گونه‌ای که بتواند موها را همسطح پوست قطع کند.

اصـلاح با تیغ عموماً در آقایان برای برداشـتن

موهای صورت و در خانم‌ها برای برداشتن موهای ساق پا و ساعد به کار می‌رود، منتها گاهی دیده می‌شود که خانم‌ها و آقایان موهای صورت، سینه شکم، ساق پا، ران، ساعد، ناحیه شرمگاهی و دیگر قسمت‌های بدن را با تیغ اصلاح می‌کنند. در بیشتر جوامع، در خانم‌ها وجود موی صورت پسندیده نیست و یکی از راه‌های حذف این موها تیغ زدن است.

تاریخچه اصلاح کردن به صد هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد. در آن زمان انسان‌ها برای کندن موهای خود از دو تا گوش ماهی (صدف) استفاده می‌کردند، به گونه یی که موها را بین آن‌ها گیر می‌انداختند و می‌کندند اما استفاده از تیغ برای زدودن موها به سه هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد که در آن زمان از سنگ چخماق برای درست کردن تیغ‌های یک‌بار مصرف استفاده می‌کردند.

از همان زمان‌ها با به‌کارگیری فلزات، ساخت تیغ‌های دایمی از جنس مس شروع شد. امروزه تیغ‌های مسی هنوز هم در هند و مصر یافت می‌شوند. در یونان در پانصد سال قبل از میلاد اصلاح کردن صورت در مردان بسیار رایج بوده است. امروزه اصلاح صورت با تیغ یکی از کارهای روزمره بسیاری از آقایان است که از دوران جوانی این کار را آغاز می‌کنند. برای بسیاری از آن‌ها داشتن صورتی صاف و اصلاح شده، برای آغاز یک روز خوب کاری اعتماد به نفس خاصی را به فرد می‌دهد.

در حال حاضر، دو نوع کلی از تیغ‌های اصلاح وجود دارد، تیغ‌های مستقیم که در پیرایشگاه‌های مردانه به کرات مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ بدین ترتیب که در یک وسیله فلزی خاص تیغ‌های یک‌بار مصرف برای هر بار استفاده جایگزین می‌شوند. دیگری تیغ‌های ایمنی هستند که در انواع مختلف ساخته می‌شوند، مانند تیغ‌های دولبه، تیغ‌های کارتریج و یک‌بار مصرف که در این میان تیغ‌های کارتریج گران‌ترین و تیغ‌های یک‌بار مصرف ارزان‌ترین انواع تیغ‌ها هستند.

کرم‌ها و صابون‌های اصلاح؛ کرم‌ها و صابون‌های اصلاح به‌عنوان یک لغزنده‌کننده (لوبریکانت) و مرطوب‌کننده عمل می‌کنند، هم‌چنین نشان دهنده نواحی هنوز اصلاح نشده هستند. ژل‌های اصلاح ممکن است پوست را خشک کنند. اخیراً کرم‌های اصلاحی به بازار عرضه شده است که غنی از مواد نرم‌کننده و روغن هستند (مثل روغن TEA TREE که نقش ضدعفونی‌کننده دارد). روش ارزان‌تر از این‌ها، استفاده از صابون و درست کردن کف صابون با آب گرم و سپس استفاده از فرچه مخصوص اصلاح است.

ماشین‌های اصلاح؛ ماشین‌های اصلاح به وسیله تیغ‌های دوار که پشت یک صفحه فلزی سوراخ سوراخ قرار دارند، کار می‌کنند. این صفحه از برخورد مستقیم پوست با تیغ جلوگیری می‌کند. امروزه مدل‌های مختلف و متعددی از این ماشین‌ها وجود دارند که هدف همگی آن‌ها اصلاح راحت‌تر سریع تر و موثرتر است. جهت حرکت ماشین روی پوست بسته به نوع تیغ‌های شان متفاوت است. برای تیغ‌های مدور بهتر است حرکت دایره‌یی و برای تیغ‌های سیلندری یا نوسانی بهتر است به صورت حرکات بالا و پایین رونده باشد.

معمولاً ماشـین‌های اصلاح نیازی به اسـتفاده از لوسـیون قبل یا بعد از اصلاح ندارند و می‌توان خشـک اسـتفاده کرد. نکته یی که وجود دارد این است که این ماشین‌ها باید برای هر فرد به صورت شخصی استفاده شود، چرا که تماس مستقیم این ماشین‌ها با پوست صورت می‌تواند عوامل عفونی میکروبی و قارچی را به راحتی به فرد دیگر منتقل کنـد. به همین دلیـل توصیه می‌کنیم که حتی در صورت اسـتفاده شخصی از دستگاه پس از هر بار استفاده صفحه فلزی با کمی الکل پاک شود.

برخـی شـرکت‌های سـازنده، محلول‌هـای ضدعفونی‌کننـده خاصـی را برای اسـتفاده بعد از اصـلاح عرضه می‌کنند که می‌تـوان از آن‌ها نیز اسـتفاده کرد. پس از هر چند بـار اصلاح صفحه فلزی دسـتگاه را جدا کرده، اولاً از لابه‌لای تیغ‌ها قطعات مو را با فرچه‌های مخصوص کوچک پاک کنید و ثانیاً صفحه فلزی را با آب و صابون شسته و خشـک کنیـد. اگر فردی موهای ریشـش بلند باشـد، باید ابتدا با قیچی یا یک دستگاه پیرایشگر الکتریکی موها را به حد کافی کوتاه کرده و سپس از ماشین‌های اصلاح استفاده کند.

■ آیا تیغ موجب ضخیم شدن و افزایش رشد مو می‌شود؟

تیغ زدن موها تاثیری بر ضخیم شدن و افزایش رشـد موها ندارد اما موجب می‌شود موی در حال اسـتراحت به فـاز فعال برود و ایـن همان چیزی اسـت که متخصصان پوسـت و مـو از آن هنگام لیزردرمانی اسـتفاده می‌کنند، بدین ترتیب خانمی که می‌خواهد بـرای درمان موهای زائد صورت از لیزردرمانی استفاده کند، باید قبل و حین درمان با لیزر، موهای زائدش را با تیغ اصلاح کند.

■ آیا زدودن موهای زیر بغل به ویژه در خانم‌ها با سرطان سینه ارتباط دارد؟

پاسـخ به این سـئوال بسیار مشـکل است. در تحقیقـی کـه در سـال ۲۰۰۳ در مجلـه اروپایی پیشگیری از سـرطان به چاپ رسید، بین مصرف مکـرر ضدعرق‌هـا و خوشـبوکننده‌ها و زدودن موهای زیر بغل با تیغ و به ویژه شـروع سـرطان سینه در سـنین پایین ارتباطی وجود داشته است. در این تحقیق علت این مسأله جذب بیشتر املاح آلومینیوم به دنبال تیغ زدن ناحیه مطرح شده است. املاح آلومینیوم مکرراً در ترکیبات خوشبوکننده و ضدتعریق زیر بغل به کار می‌روند.

■ اصلاح با تیغ چه عوارضی را ایجاد می‌کند؟

بریدگی، خراشـیدگی، تحریک و احسـاس گم کـردن چیزی از عوارض اصلاح با تیغ محسـوب می‌شوند. برخی افراد که دارای موهای مجعد هستند پاسخ التهابی نامناسبی به اصلاح با تیغ می‌دهند که به آن سـودوفولیکولیت ریش یا RAZER BUMPS گفته می‌شود که ناشـی از فرورفتن نوک موهای بریده شده با تیغ، داخل پوست و ایجاد جوش‌های التهابی اسـت. بسـیاری از عوارض را می‌توان با استفاده از تیغ تازه، مصرف زیاد لوبریکانت و پرهیز از فشار زیاد تیغ روی پوست و هم‌چنین استفاده از فرچه اصلاح به حداقل رساند.

از عوارض دیگر تیغ خونریزی و نیز بر جا ماندن (گاهی از مواقع) جوشگاه‌های بدشکل روی پوست

اســت. اگر افراد برای اصلاح از تیغ‌های شخصی اســتفاده نکنند امکان انتقال بیماری‌های ویروسی مثــل ایــدز و هپاتیت وجود دارد. بــه همین دلیل افراد هنگام مراجعه به پیرایشــگاه‌ها و آرایشگاه‌ها باید دقت کنند تیغ‌های مصرفی نو باشــند. از دیگر مشــکلات شایع اســتفاده از تیغ، سوختگی با تیغ اســت. در این حالت یک خراش خفیف قرمز رنگ ظاهر شده و معمولاً پس از چند ساعت، تا یکی دو روز (بسته به شدت آن) رفع می‌شود. در موارد شدید سوختگی می‌تواند با جوش هایی در اطراف موهای اصلاح شده یا جوش‌های چرکی همراه شود.

سوختگی به ویژه در افرادی که موهای ضخیم را در نواحی با پوست حساس تیغ می‌زنند (مثل کشاله ران، زیر بغل، سینه و ریش) شایع تر است. از دیگر علل ســوختگی با تیغ، تیغ زدن‌های پشت سر هم استفاده از تیغ کند، اصلاح با تیغ به صورت خشک فشار زیاد هنگام اصلاح، اصلاح بیش از حد سریع یا خشن و اصلاح در خلاف جهت رویش موها است.

راه‌های پیشگیری از این سوختگی عبارتند از: مرطوب کردن صورت، استفاده از فرچه اصلاح و کف صابون استفاده از ژل مرطوب کننده، اصلاح در جهت رویش موها، اجتناب از اصلاح کردن‌های مکرر و پشت سر هم، پرهیز از خاراندن یا تحریک بعد از اصلاح، پرهیز از فرآورده‌هــای محرک مثل ادکلن و عطرها روی ناحیه اصلاح شده و استفاده از کرم‌های after shave حاوی نرم‌کننده‌ها و مرطوب کننده.

■آیا تیغ‌های مصرفی خانم‌ها با آقایان تفاوتی دارد؟

برخی از کارخانه‌ها تیغ هایی طراحی کرده اند که کارتریج آن‌ها با ظرافت خاصی روی پوســت قرار می‌گیرد، اصلاح کاملاً نزدیک پوست انجام می‌شود و حداقل تحریک را روی پوســت حساس خانم‌ها به دنبال دارد و به آسانی نیز قابل استفاده است.

شهر الکترونیک یزد