



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 آن قدر 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 - بکش و خوشگلم کن - کاملاً مصداق پیدا کرده

خورشید بر بدنتان فکر کنید و لحظه‌ای به این بیندیشید که چه بسامدی گذرا 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.

اشعه ماورای بنفش که از خورشید متصاعد می‌شود، پوست را سریع‌تر به سمت پیری می‌کشد. بروز لکه‌های قهوه‌ای، از دست دادن شادابی و طراوت پوست، چین و چروک، ایجاد برخی بیماری‌های پوستی و افزایش احتمالی سرطان 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 خورشید حاوی سه نوع پرتو ماورای بنفش است به نام‌های UVA، UVB، و UVC که نوع سوم در جو زمین جذب شده و ساکنان کره خاکی از آن بی‌بهره مانده‌اند اما پرتوهای نوع A و B اگر به مدت طولانی به پوست بتابند، خطرناک هستند UVB لایه بالایی پوست را می‌سوزاند و منجر به آفتاب سوختگی شدید می‌شود. پرتو UVA هم به لایه‌های عمیق پوست نفوذ کرده و به آن آسیب می‌رساند و هم باعث تغییر رنگ پوست می‌شود. در جهان شش گونه مختلف پوستی وجود دارد که از نظر میزان آسیب‌پذیری در برابر اشعه زیان‌بار

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 کشیده بودند که دست به جراحی پوست خود و سفید کردن آن می‌زدند اکنون بازار تیره پوست‌ها داغ‌تر است. استخرهای روباز و ساحل وسیع دریاها، بستری مناسب برای برنزه کردن رنگ پوست می‌باشد. آن‌هایی که امکان استفاده از این محیط را دارند، هر چند اگر کم و کوتاه باشد، همان را هم غنیمت دانسته و به برنزه شدن خود می‌پردازند و کسانی که وقت و حوصله بیشتری صرف این کار می‌کنند، حتی از مرحله برنزه شدن پیشی گرفته و کم‌کم از لحاظ رنگ به دو رگه‌های آمریکایی شباهت پیدا می‌کنند و در این بین چه خنده‌دار است تراژدی غمگینی که نژادپرستان در سالیان دور گذشته نوشته‌اند. چه جنگ‌ها، اشغال‌ها و سلطه‌ها برای اثبات برتری رنگ پوستشان برپا کردند. اکنون کجایند تا ببینند که سفیدپوستان، دیگر نه تنها از رنگ پوست خود احساس برتری نمی‌کنند، بلکه سعی در از بین بردن آن هم دارند.

این که برنزه شدن به تحمل آفتاب جانگداز و سوختگی و التهابات پوستی و شاید چندین بیماری دیگر می‌آورد یا نه، به خودتان مربوط می‌شود و مجالی برای نصیحت ندارد ولی لازم است قبل از این که عینک و حوله و شیشه روغن زیتون را بردارید و خود را در آغوش آفتاب سوزان رها کنید و تمام فکر خود را مشغول به زیباتر کردن پوست خود کنید، کمی هم به مضرات تابش نور مستقیم

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 این که به سن ۴۰ سالگی برسد یعنی دقیقاً زمانی که 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 افرادی که پوست روشن دارند باید بیشتر مواظب خودشان باشند و حتی المقدور 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 به تدریج 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 کلوب نویسندگان آبی
مجله دنیای ورزش‌های آبی

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 به تدریج تیره می‌شوند.

مردمان ناحیه مدیترانه که پوستی گندمگون و چشم‌ها و موهای قهوه‌ای دارند، دارای پوستی هستند که به راحتی 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

← این جا همه از سایه فراری اند!

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 این جا با جاهای دیگر متفاوت است. جای سوزن انداختن نیست. دختران نوجوان و جوان با ساک‌های حصیری رنگارنگ یکی یکی وارد محوطه می‌شوند. موبایل‌هایشان را تحویل می‌دهند و حوله به دست 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. این جا 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 این جا می‌آیند. شناگران جمعیت بسیار کمی را تشکیل می‌دهند. اکثراً برای آفتاب گرفتن به این محل که به خاطر داشتن درختان کمتر مناسب است مراجعه می‌کنند. این جا 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 جلب توجه 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 پایه‌پای آن‌ها، گرمای شدید آفتاب مردادماه را به جان خریده‌اند.

هر نیم‌ساعت دختری جوان، بلند اسمی را صدا می‌کند. صاحب نام دوان دوان 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 عمدتاً 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 به دلیل 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.

نکرده است، می‌پرسم: از دراز کشیدن به مدت طولانی زیر آفتاب حوصله‌ات سر نمی‌رود؟ پاسخ می‌دهد: نه، خود را سرگرم می‌کنم. از ماندن در خانه که بهتر است. برایم مفرح است و هم زیباتر می‌شوم!

هیچ کدامشان 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 سرطان‌های 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 است بدانید که برنزه شدن و تیرگی پوست از طریق اشعه آفتاب یا سولاریوم به چه شکل ایجاد می‌شود؛ سلول‌های ملانوسیت بدن رنگدانه ملانین به رنگ قهوه‌ای ترشح می‌کنند که با افزایش تابش اشعه ماورای بنفش ترشح ملانین نیز افزایش می‌یابد. بنابراین، هر چه رنگ قهوه‌ای از سوی سلول‌های ملانوسیت بیشتر ساخته شود، تیرگی پوست بیشتر می‌شود. به همین خاطر مردم ساکن آفریقا به خاطر داشتن این رنگدانه‌ها از صدمات نور آفتاب در امان هستند و سرطان 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 مستمر و طولانی اشعه‌های نور

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

از همه این‌ها گذشته در مدت ۸ ساعتی که برای هر سانس در نظر گرفته شده است، می‌توان با موارد زیادی گرم‌زدگی ناشی از قرار گرفتن برای مدت‌زمان طولانی مقابل آفتاب مواجه شد به طوری که 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 است! اگر به مدت یک هفته به‌طور مرتب به یکی از این استخرهای روباز سر بزنید، می‌توانید چهره‌های آشنایی ببینید که مشتری پروپا قرص این استخرها هستند که هر بار پوست‌شان نسبت به دفعه قبل تیره‌تر شده است. جالب این‌جا است که آن‌ها از تفاوت رنگ ابراز رضایت کرده و خوشحال هستند که پول‌شان بیهوده هدر نرفته است!

«ملیکا» ۲۳ ساله از خردادماه 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 پوستم گرفتم. من تنوع را دوست دارم!

آن یکی کمی جوان‌تر است و می‌گوید: عروسی خواهرم نزدیک است، وقت زیادی برایم نمانده معمولاً تمام سانس را جلوی آفتاب می‌مانم تا زودتر نتیجه بگیرم. چند جلسه هم باید به سولاریوم بروم. از دختر نوجوانی که هنوز رنگ پوستش تغییر

ضدآفتاب استفاده کرده و به‌طور مرتب آن را تجدید کنیم چرا که در این چند ساعت، اشعه آفتاب به‌طور مستقیم می‌تابد و ویتامین‌های A و B بیشتر روی پوست جذب می‌شود که مضر است.

از این متخصص درباره استفاده از دستگاه سولاریوم برای برنزه شدن پرسیدیم که پاسخ می‌دهد: دستگاه سولاریوم همانند آفتاب عمل می‌کند که استفاده از آن را مجاز نمی‌دانیم. در بسیاری از کشورهای سردسیر 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 نشدن اشعه‌های مضر موثر می‌داند و می‌گوید: یکی از عملکردهای کرم‌های ضدآفتاب، برگرداندن نور آفتاب از روی پوست است. البته، استفاده از نسکافه، قهوه و آب هویج در تسریع برنزه شدن موثر است و منجر می‌شود پوست از اشعه‌های مضر آفتاب کمتر آسیب ببیند. استفاده از کرم‌های اتوبرنزه هم می‌تواند باعث برنزه شدن شود بدون آن که به پوست ضرری وارد کند.

وی شناکردن در استخرهای روباز را مناسب دانسته و خاطر نشان می‌کند: آفتاب در از بین بردن میکروب‌های داخل آب نقش اساسی دارد و شنا کردن در استخرهای روباز به خاطر ضدعفونی شدن بسیار مفید است. این متخصص درباره برگشت رنگ پوست به حالت طبیعی تاکید می‌کند: یقیناً افرادی که مدت‌زمان طولانی و به دفعات زیاد، در

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 درباره مضرات قرار گرفتن در برابر اشعه آفتاب می‌گوید: اشعه‌های آفتاب خطر سرطان‌های پوستی را افزایش 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 اساس کسانی که پوست‌شان استعداد تجمع رنگدانه و لک تحت تاثیر تغذیه یا ژنتیک را دارند، آفتاب گرفتن امکان بروز لک‌های پوستی در زمینه ژنتیک را افزایش می‌دهد.

بیشتر عوارض ناشی از برنزه شدن پس از کمرنگ شدن پوست بدن خود را نشان می‌دهد. لک‌های قهوه‌ای تیره، آفتاب سوختگی‌های شدید و ... از جمله عوارض سطحی است.

وی با بیان این که آفتاب گاهی می‌تواند تاثیر درمانی داشته باشد اضافه می‌کند: اشعه‌های آفتاب روی انواع مختلف اگزما می‌تواند نقش بهبودی داشته باشد. از سویی آفتاب ویتامین D را که از طریق لبنیات در پوست ایجاد می‌شود و هم‌چنین استخوان‌سازی را فعال می‌کند. به همین خاطر به افراد پیشنهاد می‌کنیم در ساعاتی به غیر از ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر روزانه حدود ۲۰ دقیقه بخش‌هایی از بدن خود از جمله پاها را در معرض آفتاب قرار دهند.

به گفته این پزشک، در صورتی که در ساعات یاد شده در معرض آفتاب قرار گرفتیم باید از کرم‌های

معرض آفتاب قرار گرفته‌اند. در نتیجه، برگشت به رنگ طبیعی پوست 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

مسئول یکی از استخرهای روباز که روزانه از تعداد زیادی مراجعه‌کننده استقبال می‌کند درباره استفاده از دستگاه سولاریوم می‌گوید: از زمانی که استفاده از این دستگاه ممنوع شده، دیگر خدماتی در این مورد ارائه نمی‌شود.

وی در خصوص موارد گرم‌زدگی و نحوه امدادسانی به آن‌ها اضافه می‌کند: موارد گرم‌زدگی زیاد اتفاق نمی‌افتد اگر هم کسی با مشکل مواجه شد با اورژانس تماس گرفته می‌شود چراکه ناجیان غریق دوره کمک‌های اولیه را نگذرانده‌اند.

او درباره تامین امنیت مراجعه‌کنندگان در استخرهای روباز می‌گوید: محوطه استخر از بیرون دید ندارد و دیوارهای اطراف آن بلند است، البته هنگام ورود هم تمامی افراد باید تلفن‌های همراه دوربین‌دار خود را تحویل دهند تا زمینه‌ای برای سوءاستفاده ایجاد نشود.

چندی پیش سردار نجفی، رئیس پلیس مرکز نظارت بر اماکن عمومی نیروی انتظامی درباره تامین امنیت این اماکن خاطرنشان 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 گفته وی، متصدی محیط‌های ورزشی یا

تفریحی به‌خصوص استخر روباز، باید حریمی ایجاد کند که مطلقاً 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.

■ گزارش یک‌هزار و ۲۵۰ مورد تخلف در استخرها

رعایت بهداشت این اماکن از دیگر مباحث مهمی است که باید توجه ویژه‌ای نسبت به آن انجام شود چرا که محل آفتاب گرفتن و همچنین استخر 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 شدن مورد استفاده قرار می‌گیرند، وارد استخر می‌شوند. از سوی دیگر تعداد زیادی از افراد فضای مناسبی برای قرار گرفتن در معرض آفتاب پیدا نمی‌کنند به همین خاطر از اطراف استخر استفاده می‌کنند.

در این باره با مهندس غلامی مدیر نظارت بر اماکن عمومی وزارت بهداشت گفت‌وگو کردیم. او می‌گوید: استخرها جزو اماکن عمومی خاصی هستند 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 سرپوشیده تفاوتی ندارد، این در حالی است که احتمال گندزدایی در استخرهای روباز از طریق نور

استخرها از سوی سازمان تربیت بدنی داده می شود که طبق موافقت‌هایی که از قبل صورت گرفته پیش از فعالیت آن مکان باید از وزارت بهداشت استعلام شود.

بر این اساس از آنجا که آفتاب گرفتن برای سلامتی خطرناک است قطعاً وزارت بهداشت مجوزی برای این کار صادر نمی کند اما متأسفانه در سال جاری برای آغاز به کار استخرها از هیچ کدام از دانشگاه‌های شهید بهشتی، تهران و علوم پزشکی ایران استعلام نشد.

وی تصریح کرد: مجوز بهره‌برداری صرفاً برای برنزه شدن ارایه نمی شود بلکه آن محل به‌عنوان استخر سرپوشیده یا روباز فعالیت خود را آغاز می کند.

زهرا جعفرزاده

بیش از یک بار ممنوع

پاسخ به برخی باورهای غلط پیرامون تیغ‌های اصلاح

متخصصان پوست و مو همواره با بیمارانی مواجه می شوند که در نتیجه استفاده از تیغ (برای اصلاح موها) به عوارضی دچار شده‌اند، مثل جوش‌های پس از اصلاح در ناحیه گردن آقایان و جوش‌ها و لک‌های بعد از آن در ناحیه ساق 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.

اصلاح با تیغ عموماً در آقایان برای برداشتن

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 کشور بازدید می کنند به طوری که در سال ۸۶ یک‌هزار و ۲۵۰ مورد تخلف استخرها به‌دستگاه قضایی گزارش شد که به تعطیل شدن ۴۳ استخر به صورت موقتی منتهی شد، البته بیشتر تخلفات مربوط به کیفیت آب بود.

به گفته این کارشناس، مسئولان استخرها باید ضوابط و دستورالعمل‌ها را رعایت کنند، آن‌ها موظفند آب تمیز گندزدایی شده را در اختیار مراجعه‌کننده قرار دهند و افراد را مجبور کنند قبل از ورود به استخر وارد حوضچه شوند. باید نسبت به نصب مایع دستشویی با لوله‌کشی اقدام کنند. این مساله به‌ویژه در استخرهای روباز برای شست‌وشوی بدن چرب بسیار اهمیت پیدا می کند. بهتر است آب استخر همیشه در گردش باشد و آب راکد و مانده نباشد. متصدی موظف است تجهیزات لازم برای گندزدایی و شست‌وشوی مستمر استخر در اختیار قرار دهد. نباید فراموش شود افراد قبل از ورود به استخر باید حتماً دوش بگیرند تا بیماری‌های مختلف منتقل نشود. به‌ویژه بانوان که از لوازم آرایشی استفاده می کنند پیش از ورود به استخر باید صورت خود را به‌خوبی بشویند. مهندس غلامی با تأکید بر این که وزارت بهداشت مجوز آفتاب گرفتن و برنزه شدن در محلی را هرگز صادر نمی کند، ادامه می دهد: مجوز بهره‌برداری

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

از همان زمان‌ها با به‌کارگیری فلزات، ساخت تیغ‌های دائمی 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 (لوپریکانت) و مرطوب‌کننده عمل می‌کنند، هم‌چنین نشان‌دهنده 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 ضد عفونی‌کننده 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 سریع‌تر و موثرتر است. جهت حرکت ماشین روی پوست بسته به نوع تیغ‌های شان متفاوت است. برای تیغ‌های مدور بهتر است حرکت دایره‌ای و برای تیغ‌های سیلندری یا نوسانی بهتر است به صورت حرکات بالا و پایین رونده باشد.

لیزر درمانی 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؟

پاسخ به این سؤال 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 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، خراشیدگی، تحریک و احساس گم کردن چیزی از عوارض اصلاح با تیغ محسوب می‌شوند. برخی افراد که دارای موهای مجعد هستند پاسخ التهابی نامناسبی به اصلاح با تیغ می‌دهند که به آن سودوفولیکولیت ریش یا RAZER BUMPS گفته می‌شود که ناشی از فرورفتن نوک موهای بریده شده با تیغ، داخل پوست و ایجاد جوشهای التهابی است. بسیاری 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

معمولاً ماشین‌های اصلاح نیازی به استفاده از لوسیون قبل یا بعد از اصلاح ندارند و می‌توان خشک استفاده کرد. نکته‌ی 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 کند. به همین دلیل توصیه می‌کنیم که حتی در صورت استفاده شخصی از دستگاه پس از هر بار استفاده صفحه فلزی با کمی الکل پاک شود.

برخی شرکت‌های سازنده، محلول‌های ضدعفونی‌کننده خاصی را برای استفاده بعد از اصلاح عرضه می‌کنند که می‌توان از آن‌ها نیز استفاده کرد. پس از هر چند بار اصلاح صفحه فلزی دستگاه 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 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 ماشین‌های اصلاح استفاده کند.

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

تیغ زدن موها تاثیری بر ضخیم شدن و افزایش رشد موها ندارد اما موجب می‌شود موی در حال استراحت به فاز فعال برود و این همان چیزی است که متخصصان پوست و مو از آن هنگام لیزر درمانی استفاده می‌کنند، بدین ترتیب خانمی که می‌خواهد برای درمان موهای زائد صورت از

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 فرآورده‌های محرک مثل ادکلن و عطرها روی ناحیه اصلاح شده و استفاده از کرم‌های after shave حاوی نرم کننده‌ها و مرطوب کننده.

■ آیا تیغ‌های مصرفی خانم‌ها با آقایان تفاوتی دارد؟

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

شهر الکترونیک یزد

است. اگر افراد برای اصلاح از تیغ‌های شخصی استفاده نکنند امکان انتقال بیماری‌های ویروسی مثل ایدز و هپاتیت وجود دارد. به همین دلیل افراد هنگام مراجعه به پیرایشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها باید دقت کنند تیغ‌های مصرفی نو باشند. از دیگر مشکلات شایع استفاده از تیغ، سوختگی با تیغ است. 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 جوش‌هایی 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 سوختگی 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.

