

اگر لباس خیس و عرق کرده می پوشید؛ بخوانید

تعویض لباس های خیس و عرق کرده بعد از ورزش کردن برای سلامت بدن ضروریست. در غیر این صورت پوشیدن این لباس ها عوارض خطرناکی را به همراه دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر چه ممکن است پس از ورزش کردن در سالن ورزشی با دوستان خود گرم صحبت شوید و کارهایی را به غیر از تعویض لباس های خیس و عرق کرده خود انجام دهید، اما این بار لازم است تا کمی در امور خود تجدید نظر کنید.

تعریق هنگام ورزش کردن اجتناب ناپذیر و برای سلامتی نیز مفید است اما اگر لباس مرطوب و عرق کرده خود را به مدت طولانی بپوشید ممکن است عوارضی را به همراه داشته باشد. در این قسمت، سعی کرده ایم پیامدهایی که پوشیدن لباس خیس به همراه دارد را برایتان شرح دهیم. پس با ما همراه باشید.

۱- منافذ پوستی را مسدود می کند

لباس های خیس و عرق کرده می توانند باعث بسته شدن منافذ و به دام افتادن گرد و غبار و آلودگی در پوست شوند که اغلب منجر به ایجاد بثورات پوستی خواهد شد.

به همین دلیل توصیه می شود در حین تمرین، با استفاده از یک حوله تمیز عرق خود را پاک کرده و پس از تمرین لباسی تمیز بپوشید. دوش گرفتن پس از تمرین نیز به از بین بردن باکتری های ایجاد کننده آکنه کمک می کند.

۲- ممکن است در قسمت هایی از بدن تان قارچ ایجاد شود

خارش ژوک یک نوع عفونت قارچی است که در قسمت های عرق کرده و مرطوب بدن چون کشاله ران، ران داخلی و باسن رخ می دهد. اگر روز خود را با لباس های عرق کرده سپری می کنید قارچ ها به سرعت تکثیر شده و احساس سوزش یا خارش در شما ایجاد خواهند کرد. به منظور پیشگیری از ابتلا به این نوع عفونت حتما دوش بگیرید و هنگامی که به آن مبتلا شدید، از کرم های ضد قارچ استفاده نمایید.

۳- بوی بد عرق در تمام روز شما و اطرافیان تان را آزار می دهد

اگرچه ممکن است بعد از ترک سالن ورزشی، بدن و لباس عرق کرده شما خشک شود اما بوی آن همچنان باقی خواهد ماند. لباس هایی از جنس پنبه قطرات آب و عرق را جذب می کنند اما لباس هایی با پارچه های مصنوعی و پلاستیک به طور خاص از جذب این قطرات جلوگیری می کنند. به همین دلیل این پارچه ها چربی و عرق بدن را جذب کرده و متاسفانه بوی بدی به همراه دارد.

به منظور پیشگیری از ماندن بوی عرق و باکتری های باقیمانده روی لباس متخصصان توصیه می کنند بلافاصله پس از ورزش لباس خود را بشویید و اگر ممکن است لباسی جایگزین را در نظر بگیرید. همچنین لباس عرق کرده را در مکان تاریک به صورت مرطوب رها نکنید.

۴- جوش های و برجستگی های ریزی روی باسن تان ایجاد می شود

اگر شاهد قرمزی، آکنه و برآمدگی هایی روی باسن خود بودید نشانه این است که لباس های تنگ ورزشی خود را بیش از حد طولانی پوشیده اید. همچنین نشان می دهد که به احتمال زیاد از بیماری پوستی به نام فولیکولیت رنج می برید.

آکنه های باسن معمولا آکنه واقعی نیستند و در اصل فولیکولیت هستند که یک عفونت خفیف در فولیکول مو می باشند و منجر به برجستگی های قرمز و جوش های چرکی می شود.

متخصصان توصیه می کنند که به منظور پیشگیری از این نوع برجستگی ها هر زمان که ممکن است لباس های گشاد بپوشید، پس از تمرین بلافاصله دوش بگیرید و از محلول های پاک کننده برای کاهش باکتری های مسدود شده منافذ استفاده کنید.

۵- احتمال ابتلا به عفونت مخمر را افزایش می دهد

پوشیدن لباس های ورزشی عرق کرده و مرطوب به مدت طولانی پس از تمرین می تواند احتمال ابتلا به عفونت مخمر را افزایش دهد. مخمر، قارچی است که در مناطق مرطوب و گرم رشد می کند.

اگر لباس شما رطوبت را جذب نمی کند و در سطح پوست نکه می دارد، سلامت واژن را به خطر می اندازد. لباس های مصنوعی و پلاستیک بدترین نوع باکتری ها را در خود جای می دهند و برعکس لباس های پنبه ای نسبتا بی ضرر هستند.

۶- لباس های خیس همراه با اصطکاک بدن مضر است

ساییدگی پوست می تواند در هر نقطه از بدن شما که به طور مکرر به هم مالیده می شوند، رخ دهد و معمولا باعث ایجاد بثورات و قرمزی می شود که ممکن است تورم و خونریزی را به همراه داشته باشد.

لباس های تمرین خود را که خیس عرق هستند با لباس های خشک و تمیز تعویض کنید و پارچه ای را برای لباس درنظر بگیرید که از تحریک ناراحت کننده پوستی جلوگیری می کند.

۷- باکتری ها در باشگاه ها به راحتی پخش می شوند

براساس یک مطالعه در مجله بین المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی، ۲۵ دسته مختلف از باکتری ها در تجهیزات ورزشی، میله ها و دستگیره های توالن در سالن های ورزشی یافت می شود. شایع ترین نوع باکتری استافیلوکوکوس بدن است که یکی از علل شایع عفونت های پوستی است.

در بخش هایی از ورزش و سلامت نمناک در این باره صحبت کردیم و دانستید که کسانی که بعد از تمرین، بلافاصله لباس های عرق کرده خود را عوض نمی کنند یا مرتبا آن را نمی شویند در معرض خطر ابتلا به عفونت باکتریایی هستند.

به گفته متخصصین مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، هر بار که لباس عرق کرده خود را بدون شستن بپوشید، تعداد باکتری های پوستی افزایش میابد.

۸- پاهایتان پوسته پوسته می شوند

اگر جوراب هایتان را عوض نکنید، ممکن است انگشتان و پاهایتان پوسته پوسته شوند. اگرچه تعویض سریع شلوار یوگا مهم است اما تعویض جوراب نیز به همان اندازه اهمیت دارد. پای ورزشکار نیز یک نوع عفونت قارچی مسری است که ممکن است باعث پوسته پوسته شدن و خارش در هر قسمت از پای شما شود.

اگر از کفش های تنگ استفاده می کنید، یا برای مدت طولانی پاهایتان را خیس نگه می دارید یا نمی توانید پاهای را شستشو دهید و جوراب های عرق کرده خود را به سرعت عوض نمی کنید، احتمال ابتلا به پای ورزشکار افزایش میابد، حتی اگر بلافاصله بعد از تمرین وقت دوش گرفتن ندارید، جوراب هایتان را درآورید و بگذارید تا پاهایتان خشک شوند، سپس جوراب خود را عوض کرده تا زمانی که بتوانید آن ها را بشویید.