

برای حفظ سلامتی خود این لباس ها را نپوشید

اگر مرتبا از لباس های کثیف باشگاه استفاده می کنید ممکن است دچار آکنه در ناحیه گردن، بازو ها، پشت و کشاله ران خود شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، پوشیدن لباس کثیف و شسته نشده به مدت چند روز یا چند هفته می تواند برای سلامتی مضر باشد بخصوص اگر این لباس ها، لباس هایی باشند که مستقیما با بدن شما ارتباط دارند مثل لباس زیر یا لباس ورزشی.

۱- ممکن است به عفونت ادراری مبتلا شوید

همانطور که به لباس روی خود اهمیت می دهید، نباید از لباس زیر نیز غافل نشوید. فرقی ندارد خانم باشید یا آقا، در هر صورت باید لباس زیر خود را پس از شستن پشت و رو آویزان کنید تا میکروب ها از بین بروند در غیر این صورت از عفونت ادراری رنج خواهید برد.

اگرچه زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند اما در مردان نیز چنین مشکلی رخ خواهد داد. تا زمانی که عفونت برطرف نشود ممکن است احساس قرمزی، خارش و درد در آن ناحیه داشته باشید.

به طور کلی، بهداشت نامناسب می تواند منجر به عفونت ادراری شود بنابراین ایجاد چند تغییر در سبک زندگی برای کاهش خطر ابتلا به این عفونت دردناک بسیار مهم است.

جدا از تعویض روزانه لباس ها پس از تعریق در باشگاه و ... ، به یاد داشته باشید که بدن خود را قبل و بعد از تمرین آبرسانی کنید و همچنین برای کاهش وقوع عفونت های باکتریایی باید پروتئین های بدون چربی بیشتری به جای کربوهیدرات مصرف کنید.

۲- دچار جوش و آکنه خواهید شد

اگر مرتبا از لباس های کثیف باشگاه استفاده می کنید ممکن است دچار آکنه در ناحیه گردن، بازو ها، پشت و کشاله ران خود شوید. زنان با پوشیدن شلوار های چسبان احساس راحتی می کنند اما پوشیدن همان شلوار در صورتی که عرق کرده باشید روز به روز باعث ایجاد آکنه پوستی ناخواسته می شود.

بسته به حساس بودن پوست شما، کمبود جریان هوا در لباس های تنگ، وجود میکروب ها و باکتری های ساکن، تجمع عرق و چربی می تواند باعث برجستگی های کوچک، جوش و حتی آکنه کیستیک شود.

۳- ممکن است به عفونت مخمر (قارچی) مبتلا شوید

پوشیدن مکرر لباس های تمرینی و کثیف مرطوب، زمینه رشد میکروب ها را فراهم می کند. از آن جا که باکتری ها روی لباس تا زمان شستشو رشد می کنند، می توانند زنان را دچار عفونت های مخری کنند.

عفونت مخمر واژینال که به نام کاندیدیازیس هم شناخته می شود، هنگامی که تعادل باکتری ها و مخمرها به هم می خورد به سلول های مخمر اجازه تکثیر می دهد که خود باعث خارش شدید، تورم و تحریک پوست می شود. به منظور پیشگیری از هر گونه ناراحتی ناشی از عفونت مخمر حتما از لباس های نخی برای تمرین استفاده کنید زیرا گردش هوا در آن بیشتر است.

لباس های باشگاه از مواد مصنوعی تولید شده اند به همین دلیل بدترین باکتری ها را در خود نگه می دارند و به آن ها امکان تکثیر سریع را می دهند. از طرف دیگر ، لباس های نخی هم باکتری ها را حفظ می کند اما برای پوشیدن بی ضرر هستند. با این حال، دلیل نمی شود همان لباس نخی را هم بارها و بارها بپوشید.

به یاد داشته باشید که لباس اضافی همراه خود به سالن ورزشی ببرید و در هر تمرین لباس جداگانه ای بر تن کنید، همچنین در صورت امکان دوش بگیرید زیرا به شما در کاهش خطر عفونت کمک بسزایی خواهد کرد.

اگرچه لازم نیست زیاده روی کنید و هرروز لباس هایتان را بشویید بلکه بهتر است بعد از یک روز طولانی و تعریق زیاد، اقدام به شستن آن ها کنید. وجود کمی چربی و عرق به کسی آسیب نمی رساند اما مسئله اصلی این است باکتری هایی که ممکن است با پوست تماس داشته باشند را هر چه سریع تر از بین ببرید.