

دمای مطلوب آب حمام برای پوست چقدر است؟

بعضی افراد عادت دارند که حتی در تابستان هم با آب داغ دوش بگیرند یا حمام کنند، اما اگر واقعا به سلامتی پوست خودتان اهمیت می‌دهید، باید دمای آب حمام را همیشه در سطح متعادل و مطلوب نگه دارید.

به گزارش سایت خبری پرسون، در پایان یک روز طولانی، هیچ چیز به اندازه دوش گرفتن یا حمام کردن با آب داغ نمی‌تواند ما را به آرامش برساند، مخصوصا اگر هوای بیرون سرد باشد. اما این واقعیت را نمی‌توان نادیده گرفت که تماس آب خیلی داغ یا خیلی سرد با پوست واقعا به سلامتی پوست آسیب می‌رساند.

بعضی افراد عادت دارند که حتی در تابستان هم با آب داغ دوش بگیرند یا حمام کنند، اما اگر واقعا به سلامتی پوست خودتان اهمیت می‌دهید، باید دمای آب حمام را همیشه در سطح متعادل و مطلوب نگه دارید. با این حال، دمای مطلوب آب حمام برای پوست چقدر است؟

پیامدهای منفی آب داغ برای پوست

دکتر میشله گرین (متخصص پوست و مو) می‌گوید: «اگرچه بخار داغ به باز کردن روزه‌های پوستی کمک می‌کند و همین مساله می‌تواند برای شست‌وشو و پاکسازی پوست مناسب باشد، اما آب داغ قطعا مشکلات خاصی را برای پوست به وجود می‌آورد. آب داغ مستقیما به بیرونی‌ترین لایه پوست یا اپیدرم آسیب می‌رساند. دقیقا همین بخش از پوست است که غدد سباسه یا چربی‌ساز را درون خودش جای می‌دهد تا هم بتواند پوست را مرطوب نگه دارد و هم از پوست در برابر عوامل محرک بیرونی محافظت کند.

دکتر گرین با اشاره به اینکه آب داغ می‌تواند باعث خشکی، خارش و تحریک‌پذیری پوست شود، اضافه می‌کند: «گرمای حاصل از آب داغ در کنار صابون یا شامپو به راحتی پوست را نرم می‌کند و بعد به آرامی چربی‌های طبیعی را از سد دفاعی پوست جدا می‌سازد».

بنابراین هرچه مدت‌زمان دوش گرفتن یا حمام کردن طولانی‌تر باشد، پیامدهای منفی بیشتری هم برای پوست خواهد داشت. اما چگونه تشخیص بدهیم که آب بیش‌ازحد داغ شده است؟

داغی بیش‌ازحد آب را چگونه تشخیص بدهیم؟

راه ساده‌ای برای تشخیص داغ شدن بیش‌ازحد آب حمام وجود دارد. به گفته دکتر گرین، اگر آب بیش‌ازحد داغ باشد، پوست حالت قرمز و ملتهب پیدا می‌کند.

بهترین دمای آب برای حمام کردن یا دوش گرفتن، آب ولرم است. این متخصص پوست و مو می‌گوید: «دوش گرفتن با آب نسبتا خنک می‌تواند بدن را بیدار کند و هوشیاری ذهنی را افزایش دهد. آب نسبتا خنک برای پوست، موها و هیدراسیون کلی بدن بهتر است و در بعضی موارد حتی برای مقابله با کسالت و خستگی هم مفید خواهد بود».

گذشته از اینها، خون ما سرشار از مواد مغذی ضروری و اکسیژن مورد نیاز بدن برای عملکرد طبیعی است. دکتر گرین می‌گوید که وقتی با آب نسبتا خنک دوش می‌گیرید، گردش خون به وضعیت بهتری می‌رسد و همین اتفاق تغذیه‌رسانی به سلول‌های پوستی را ارتقا می‌دهد. وقتی که پوست به درستی تغذیه شود و اکسیژن کافی دریافت کند، در نهایت درخشان‌تر و شاداب‌تر به نظر خواهد رسید.

مدت‌زمان دوش یا حمام را کوتاه کنید

علاوه بر دمای آب، مدت‌زمان دوش گرفتن یا حمام کردن هم نقش مهمی در محافظت از سلامتی پوست دارد. اگرچه صرف کردن مدت‌زمان زیاد زیر دوش آب می‌تواند لذت‌بخش باشد، اما چنین کاری قطعا باعث خشکی پوست خواهد شد.

به گفته دکتر گرین، «هرچه بیشتر در حمام بمانید، رطوبت پوست هم بیشتر از بین می‌رود». دوش گرفتن مطلوب و مفید برای پوست نهایتا باید ۱۰ دقیقه طول بکشد. دمای آب هم نهایتا باید بین ۳۶.۵ تا ۳۷.۵ درجه سانتی‌گراد قرار بگیرد و ترجیحا حتی مقداری کمتر از ۳۶.۵ درجه سانتی‌گراد باشد.