

لباس‌ها و اکسسوری‌های خطرناک و مضر برای سلامت بدن!

بسیاری از لباس‌ها یا اکسسوری‌های رایج آنقدری که فکر می‌کنیم بی‌ضرر نیستند. اگر به جنس پارچه‌ای که به تن می‌کنیم توجه نداشته باشیم، یا یک عینک آفتابی بی‌نام و نشان از دستفروش بخریم و یا شیک بودن را به راحت بودن لباس ترجیح دهیم، عواقب خوبی در انتظارمان نخواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه از لباس‌ها و اکسسوری‌هایی خواهیم گفت که برای سلامت ما مضرند.

۱- مایو آبی رنگ

هنگام انتخاب مایو برای کودکان، چیزی را انتخاب کنید که رنگی تند و متضاد مثل قرمز، زرد و ... داشته باشد. با این کار، به خوبی از آب، چه در استخر و چه در دریا، متمایز می‌شوند. بهتر است هنگام انتخاب مایو، چه برای خودتان و چه برای کودک تان، از رنگ آبی دوری کنید. با این رنگ، فرد در آب تقریباً نامرئی می‌شود و این به دلایل واضحی خطرناک است.

۲- لگینگ‌های خیلی تنگ

پوشیدن مداوم لگینگ می‌تواند باعث تحریک شدن پوست شود. نکته اینجا است که لگینگ‌ها اغلب پارچه‌ی سفتی دارند و بسیار تنگ اند. پارچه‌ی لگینگ هنگام حرکت به پوست نازک شما ساییده می‌شود.

به علاوه، بدن در لگینگ عرق می‌کند و محیط گرم و مرطوب بستر مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند؛ بنابراین توصیه می‌شود زود به زود لگینگ خود را عوض کنید و بعد از هر بار استفاده آن را بشویید.

۳- برخی لباس‌های اورسایز

فقط لباس‌های تنگ نیستند که می‌توانند مضر باشند. هودی‌های بزرگ و سنگین هم گاهی می‌توانند گردن و پشت را اذیت کنند. آستین‌های گشاد می‌توانند دست‌ها را در وضعیتی غیر طبیعی قرار دهند، امری که می‌تواند باعث وارد شدن فشار به ماهیچه‌های بدن شود.

وقتی کلاه بزرگی روی سرتان می‌گذارید، مجبور می‌شوید گردن خود را جلو بکشید تا بتوانید جلوی خود را ببینید. وقتی هم کلاه از پشت تان آویزان است، گردن می‌تواند به شکلی ناخوشایند منقبض شود.

۴- عینک‌های آفتابی بی‌نام و نشان

کاربرد اصلی عینک آفتابی محافظت از چشم‌ها در برابر پرتوهای خطرناک فرابنفش است، نه صرفاً تابش نور خورشید. اگر عینک آفتابی تان هیچ علامتی ندارد که نشان دهنده‌ی UV ۴۰۰ بودن آن باشد، معنی اش آن است که این عینک نهایت حفاظت را از شما نخواهد داشت.

تیرگی لنزهای عینک، میزان قدرت آن در حفاظت از چشم‌ها در برابر پرتوهای فرابنفش را تعیین نمی‌کند. ضرر عینک‌های آفتابی لنز سیاه می‌تواند بیشتر از فایده‌ی آن‌ها باشد. این نوع عینک‌ها باعث گشاد شدن مردمک چشم‌ها می‌شوند و اگر فیلتر UV هم نداشته باشند، می‌توانند آسیبی جدی به چشم‌ها بزنند. توصیه می‌شود عینک آفتابی را از فروشگاه‌های مخصوص تهیه کنید که به دستگاه‌های مخصوصی به نام فتومتر مجهزند.

۵- برخی کلاه‌های تابستانی

یکی از کاربردهای اصلی کلاه، محافظت از شما در برابر پرتوهای خورشید است؛ و کلاه‌های کپ برای این منظور مناسب نیستند، چون گوش‌ها و گردن را نمی‌پوشانند و به همین دلیل خیلی زود دچار آفتاب سوختگی می‌شوید.

اگر ترجیح می‌دهید فقط از کلاه کپ استفاده کنید، قسمت‌هایی از گردن و گوش هایتان که بیرون می‌ماند را کرم ضدآفتاب بزنید. کلاه‌های حصیری، حتی مدل‌های پهن آن‌ها هم گزینه‌ی مناسبی نیستند، چون پرتوهای خورشید را از خود عبور می‌دهند.

۶- دامن مدادی

دامن‌های مدادی خانم‌ها را بسیار شیک می‌کنند، اما این مدل لباس حرکت طبیعی را دشوار می‌کند. درنتیجه، نه تنها راه رفتن، بلکه فرم قرارگیری بدن هم تغییر می‌کند، امری که می‌تواند منجر به پشت درد شود.

این مدل دامن، خم کردن زانوها و نشستن را هم سخت می‌کند که این بدان معنی است که ماهیچه‌های پشت هنگام انجام این حرکات، متحمل فشاری اضافی می‌شوند.

۷- تاپ‌ها یا پیراهن‌های زنانه پشت گردنی

این مدل لباس فشار زیادی به گردن وارد می‌کند، به خصوص اگر سینه‌های بزرگی داشته باشید. یک تیشرت ساده وزن را به طور مساوی میان شانه‌ها پخش می‌کند، اما لباس‌های بندی تمام وزن را به گردن وارد می‌کنند. در نتیجه، مجبور می‌شوید بدن خود را در حالتی نگه دارید که راحت نیست. در این حالت سر به طرف جلو خم می‌شود و شانه‌ها انحنا پیدا می‌کنند و پایین می‌آیند.

۸- لباس‌هایی که از جنس پارچه‌ی بامبو هستند

پارچه‌های بامبوی طبیعی زمخت و خشک اند. برای نرم کردن پارچه و منعطف کردن پارچه‌های بامبو، آن‌ها را با مواد شیمیایی مختلفی فرآوری می‌کنند. این مواد عبارتند از کربن دی‌سولفید، سدیم هیدروکسید و سولفوریک اسید؛ و همه‌ی این مواد سمی هستند و می‌توانند برای محیط زیست هم مضر باشند.

۹- برخی انواع لباس‌های ضد آب

تا همین اواخر، پارچه‌های ضدآب را با استفاده از مواد شیمیایی خطرناکی تولید می‌کردند. بعد از محرز شدن خطرناک بودن این مواد برای محیط زیست و سلامت انسان، تولید کنندگان لباس‌های ورزشی به دنبال جایگزینی برای آن‌ها گشتند. حالا برخی برندها استفاده از این مواد را در تولید لباس‌های ورزشی کنار گذاشته اند.

۱۰- جوراب شلواری‌های نایلونی ضخیم

جوراب شلواری‌های ضخیم به خاطر سایشی که ایجاد می‌کنند، پوست را تحریک می‌کنند، امری که منجر به بروز ضایعات پوستی و پینه بستن پوست می‌شود. یک مشکل دیگر جوراب شلواری‌ها این است که می‌توانند محل قرارگیری طبیعی انگشتان پا را تغییر دهند، امری که می‌تواند عواقبی منفی داشته باشد؛ بنابراین جوراب شلواری به اندازه‌ی کفش‌های نوک تیز یا پاشنه بلند مضر است.

۱۱- هدبندهای تنگ

هدبندهایی کشی که از جنس پارچه‌های الیاف مصنوعی هستند گاهی به ماهیچه‌های پیشانی فشار وارد می‌کنند، امری که می‌تواند باعث اذیت شدن و سردرد شود. بهتر است از هدبندهای گشادتری استفاده کنید که از پارچه‌های الیاف طبیعی درست شده اند.

۱۲- صندل‌های گلا دیاتوری

صندل‌های گلا دیاتوری که بندهای آن‌ها دور مچ و ساق پا پیچیده می‌شوند، نه تنها راحت نیستند، بلکه می‌توانند به پاها صدمه هم بزنند. این مدل کفش گردش خون را مختل می‌کند، امری که می‌تواند منجر به ورم پا و حتی واریس شود. پوشیدن آن‌ها ایرادی ندارد، اما هر روز نباید این کار را انجام دهید.