نصائح للتقليل من تعرقكِ في الصيف



للمراهقات..

كيف تتخلصين من رائحة العرق والشعر الزائد؟

تتعرض الفتاة في فترة المراهقة لكثير من التغيرات الجسدية والنفسية والمؤثرات من حولها، وتبدأ باستقاء معلوماتها من وسائل عديدة؛ منها الأهل والصديقات والمدرسة، ووسائل الإعلام المختلفة بما فيها الإنترنت، لذلك لابدّ من توعيتها، خاصة من قبل أمها، بدءاً من وسائل العناية الصحية والنظافة الشخصية التي يجب اتباعها من هذه السن. ولمعرفة كيف تحافظ المراهقة على المناطق الحسّاسة ومتى يبدأ الاهتمام بها. في هذا الموضوع لقاء مع اختصاصية الجلدية والتجميل، الدكتورة سهى حج إبراهيم.

بداية أوضحت الدكتورة سهى أنّ الفتاة عند البلوغ تصبح الغدد لديها أكثر نشاطاً، فيكثر تعرق الإبطين، وتصبح الأعضاء التناسلية أكثر إفرازاً، وعندما يلامس هذا العرق البكتيريا الموجودة على الجلد يسبب رائحة مزعجة، ولإزالة العرق والبكتيريا ما عليك سوى الاستحمام بانتظام، خاصة بعد نشاط عضلي مجهد كالرياضة، ومن المفضل بعد الاستحمام وضع مستحضر مزيل لرائحة العرق وارتداء ملابس نظيفة، وفي الأيّام الصيفية ينصح بالاستحمام يومياً.

لتتجنبي رائحة العرق:

- تجنّبي ارتداء ثياب ضيّقة لمدّة طويلة، فإنّها تساعد عن طريق الاحتكاك على زيادة حرارة ورطوبة الجلد، وبالتالي حدوث التهابات فطريّة وتغير في لون الجلد. وارتدي ثياباً داخلية قطنيّة وليس من قماش اصطناعي أو نيلون.

- اغسلي الثياب الداخلية على حدة، وبمسحوق لطيف على حرارة 60 درجة وما فوق "الحرارة الملائمة"؛ للقضاء على أشكال محتملة من الفطريات العنيدة وبعض الجراثيم.

- لا تستعيري أو تستعملي منشفة أو إسفنجة أو ثياباً داخليّة من غيرك، حتى ولو أختك.

- غيّري ثيابك الداخلية على الأقل مرتين في اليوم، وهو أمر ضروري جدّاً.

أثناء الحيض:

- استعملي فوطاً صحيّة من النوع الجيد التي يكون سطحها الملامس للجلد ناعماً وليس خشناً.

- قومي بتغيير الفوطة بشكل دوري، مثلاً كلّ 3 أو 4 ساعات، وتغيير الفوطة بعد كلّ دخول للحمام.

غسل الجسم كاملاً:

- الاغتسال الدائم بالصابون بطريقة عنيفة يفسد طبقة الجلد الواقية، فتجف البشرة وتصبح خشنة وحسّاسة، لذلك يجب استعمال الصابون المناسب لنوع البشرة دائماً، وتجفيفه بعد الاغتسال.

- لا تستعملي أي مادة كيميائية، لاسيّما إذا كانت قوية جدّاً، ولا تستعيني بأي نوع من المطهرات القوية للبنات.

- استعملي صابوناً وكريمات وزيوتاً تتلاءم مع عمرك كفتاة، وذات حموضة معتدلة (PH7)؛ كي لا تؤثر في الحموضة الطبيعية للجلد.

- استعملي صابوناً خالياً من الملونات أو صابوناً طبياً أو مواد ينصحك بها الطبيب.

- اغتسلي جيداً بالماء عندما تنتهين من الاستحمام، ولا تغالي في الاستحمام بالزيوت العطرية، فبعض مزيلات الروائح القوية تسبب الاحمرار والحكة والحساسيّة، لذلك تجنبي استعمالها لتخفي الروائح الكريهة، وتجنبي استعمال المواد المعطرة لإخفاء الأوساخ.

في الأماكن العامّة:

- لا تمسكي مسكة المراحيض أو غطاءها بيديك قبل القيام بتنظيف هذه المنطقة الحساسة.

- لا تجلسي على غطاء مرحاض استعمله شخص آخر من دون أن تطهريه بالديتول إن أمكن؛ لأنّ هذه الحركة أساس معظم الالتهابات.

إزالة الشعر غير المرغوب فيه:

من أهم وسائل الحفاظ على نظافة الجسم هي إزالة الشعر من كلّ ِ مناطق الجسم، ويجب الاعتماد على الوسائل التقليدية (حلاوة، شمع، خيوط) في السنوات الأولى بعد البلوغ، ومن ثمّ وبعد مرور عامين على أوّل دورة شهرية يمكن استعمال أجهزة الليزر الحديثة في إزالة الشعر وبنسبة أمان عالية.

الليزر والبشرة السمراء:

بالنسبة لإزالة الشعر فإنّ المشكلة الأساسية تكمن في أنّ معظم أجهزة الليزر المستخدمة صنعت أساساً للبشرة البيضاء والشعر الأسود غير الأشقر؛ وذلك لأنّ شعاع الليزر يستهدف اللون الأسود، وإذا كانت البشرة سمراء أو غامقة، فإنّ الليزر قد يفضل الجلد على الشعرة، ما ينتج عنه تأثيرات جانبيّة مثل التبقع.

لكن هناك إمكانيّة لاستعمال أجهزة البشرة البيضاء للعديد من ذوات البشرة السمراء عن طريق تعديل قوة الليزر، وباستعمال بعض الأدوية التي تمنع التبقع، ويتوافر الآن أجهزة خاصة بالبشرة السمراء ذات موجة طويلة، تتمكن من اختراق الجلد والوصول إلى جذر الشعرة من دون أن تؤثر في الجلد نفسه، وميزة هذه الأجهزة أنّها بموجة طول 1064 نانومتراً مقارنة بالأجهزة التقليديّة ذات الموجة 755 أو غيرها.