

بهداشت پوست و استحمام

پوست بدن عضوی است که بصورت ورقه ضخیم و نگیبانی روی سطح بدن را می پوشاند و بدن در پناه آن از گردن، حواذن و هجوم میکروبها مومن میماند، در نقاط گوناگون تن ضخامت آن تغییر می کند پوست علاوه بر پوشاندن سطح خارجی بدن سطح داخلی حفره های طبیعی مانند دهان، گوش و بینی و غیره را بر فرش میکند و در این نقاط است که بنام مخاط نامیده میشود؛ پوست بدن از سه طبقه مشابه تشکیل شده است که به ترتیب از سطح به عمق عبارتند:

- ۱ - اپی درم یا پوسته که از چند ج سلولهای پوششی ساخته شده در این طبقه رگهای خونی وجود ندارد و موها خن از این طبقه منشعب میشود.
- ۲ - درم یا پوست که از بافت همبندی بوجود آمده این طبقه شامل عروق لنفی و رگهای خونی، غدد عرق، غدد چربی، اشعاعات اشعاشی، اعصاب حساسه - ریشه و... می باشد.
- ۳ - همپودرم یا زیر پوست که از بافت همبندی بوجود آمده و سبب ارتساض به ما می باشد و استخوانها میگردد.

پوست در بدن چه اعمالی را انجام می دهد؟ - اعمال مختلفی بوسیله پوست در بدن انجام میشود که اهم آن عبارت است از:

- ۱ - عمل حفاظت - پوست تمام بدن را می پوشاند و محفوظ نگه میدارد پوست برای دخول مایعات و محلولها و میکروبها و یا کتر با قایل نفوذ نیست و جز در مواردیکه خراش یا جراحتی در سطح پوست پدیدار شود میکروبها نمی توانند داخل بدن شوند.
- ۲ - عمل دفع سم - در حدود دو الی سه لیتر غده عرق در پوست وجود دارد و مقدار عرق ترشح شده از این غده در بیست و چهار ساعت بین ۱ تا ۴ لیتر تغییر میکند، بوسیله عرق مقدار از سموم بدن مانند کلرور سدیم، اوره، و... در کبیات آمویاگی دفع میشود و مجموع غده های عرق در سطح جلد معادل نصف یک کلبه عمل دفع را انجام میدهد.
- ۳ - عمل تنظیم حرارت بدن - مراکز عصبی بوسیله انقباض یا اتساع عروق خونی و انقباض عضلات کوچک و آنگ در پوست و تمرین حرارت بدن را منظم مینماید. در گرما عروق خونی اتساع یافته تولید عرق می کنند که در سطح پوست تبخیر شده و حرارت اضافی را از دست می دهد.

۴ - عمل تنفس - پوست عمل تنفس را نیز انجام میدهد از اینرو اهمیت پاکیزگی و تمیز نگه داشتن آن از نظر تنفس جلدی آشکار میگردد .

۵ - عمل احساس ووظیفه حسی - احساس گرما ، سرما ، درد ، تماس با اشیاء و اجسام خارج بوسیله پوست انجام میگردد ، همچنین احساس لذات بوسیله پوست درک میشود و علت آن وجود انتهایی اعصاب حساسه در لای پوست میباشد .

باتوجه به اعمال فیزیولوژیکی فوق اهمیت بهداشت پوست در سلامت بدن معلوم میگردد بد نیست بدانید که چنانچه باسوم پوست بدن هر شخصی به علت سوختگی یا عوامل دیگری از بین برود مرگ و هلاک او حتمی است ، برای رعایت بهداشت پوست شستشو و تمیز نگه داشتن آن در درجه اول اهمیت قرار دارد ، استحمام منظور منظم و مرتب انبساط و فرغ میآورد و سوختگی و کوفتگی را دفع می کند دستورات اسلام در مورد پاکیزگی و استحمام اهمیت این موضوع را روشن میسازد فرمایش مولای متقیان است که میفرماید : **استحمام کوفتگی و خستگی را از بین میبرد** ، چون پوست بدن چرب است بهترین وسیله تمیز نگه داشتن آن شستن با آب نیم گرم و صابون میباشد و مالش سطح بدن برای از بین بردن چرک که همان مواد سطحی و بیجان و آبی درم است مفید مانع انسداد منافذ بدن میگردد با از این جمله از فرمایش امیرالمؤمنین علی علیه السلام - باشد : **و هر فرد مؤمن شایسته است حمام بگیرد تا چرک که باعث مسدود شدن منافذ بدن است از بین برود** .

استحمام در فصل گرما هر روز و در فصل دیگر حداقل باستی هفته ای دوروز انجام گیرد . حمامها بر حسب درجه حرارت خواص متفاوتی دارند .

حمام سرد - مانند رودخانه ، دریا ، استخر شنا چون درجه حرارتی کمتر از درجه حرارت بدن دارد آب محیط به بدن مقداری از حرارت بدن را میگیرد و لرزش نخستین دراز اولین تماس بدن با آب سرد به علت اذیت دادن این حرارت بوده و همگی طبیعی دانگاسی می باشد .

حمام آب سرد در بان نبش را کم میکند ، حرکات تنفسی را ضوالاتی و عمیق نموده و بالتبع به فعالیت تنفسی فزونی میبخشد ، حمام سرد برخلاف عقیده عمومی در سال عرق ضرری ندارد ، و آنچه خطر دارد این است که شخص عرق داو برای خشک کردن عرق خود در هوای آزاد بدون حرکت بایستد .

حمام را با معده پر و بلافاصله بعد از غذا نباید رفت و حداقل باستی فاصله غذا تا حمام یکساعت باشد بلافاصله بعد از حمام باستی بدن را با حوله زبر و کرگدار مالش داد ، مدت حمام

سرد نباید از یک دقیقه تجاوز کند و بهترین موقع حمام سرد صبح موقع بیدار شدن است ، اثر حمام سرد مثل ورزش دوران خون را زیاد میکند ، اعصاب را تحریک و عضلات را تقویت نموده ، حالت فرح و نشاط میآورد .

حمام نیم گرم - در حمام نیم گرم درجه حرارت بین ۲۵ و ۳۵ می باشد مدت این حمام باید در حدود یک ربع ساعت باشد و اثر آن رفع خستگی ، آرامش اعصاب ، میل به خواب میباشد چنانچه زیاد طول بکشد باعث بیحالی میشود .

حمام گرم - درجه حرارت آن بین ۳۵ و ۴۰ درجه است اثر آن بالا رفتن درجه حرارت بدن ، ازدیاد ضربان قلب ، کم شدن فعالیت تنفسی بوده ، و خون را بطرف سطح بدن میکشاند و چنانچه نسبت آن از ۲۰ دقیقه تجاوز کند ضرر دارد . پس از حمام گرم نباید بلافاصله در معرض هوای آزاد قرار گرفت .

پاکیزگی و رعایت بهداشت که در اثر استحمام مرتب بوجود میآید برای سلامت بدن حائز اهمیت فراوان میباشد ، ملتهائی که بیشتر رعایت اصول بهداشت و پاکیزگی را مینمایند سالم تر و عمر طولانی تری دارند ، چنانچه در تقافت پوست غفلت شود میکربها در شیارهای سطحی و پدیدم ، منزل نموده و باعث بروز عفونتها و کورک و زرد زخم و سایر امراض جلدی میگردد ، انکل هاسم از پوست کثیف خوششان میآید و امثال شیش ، کک ، ساس و پشه بگزیدن بدن کثیف بیشتر تسایل دارند .

در پوست کثیف عمل تنفس جلدی خوب انجام نمیشود و چون یکی از اعمال پوست دفع سموم میباشد و سموم مانند اوره ، کلر و سدیم و غیره با عرق خارج میشوند و عرق در سطح پوست تبخیر میگردد املاح فوق در سطح پوست رسوب نموده و چنانچه شستشوی کامل انجام نگردد این املاح باعث تحریک پوست شده اختلالاتی بوجود میآورند ، باستی هر روز چندین مرتبه دستها و ناخنها را شستشو داد و همسای پس از استحرا حرقتن دستها را با آب و صابون بایستد شستشوی صورت با آب نیم گرم و صابون برای از بین رفتن گرد و غبار و کثافت های روزانه هر شب لازم است و صبح ها شستن صورت با آب سرد کافی میباشد باید همیشه سعی کرد حوله هم مثل مسواک منحصر بخود باشد و از حوله دیگران استفاده نکرد .

در گرمهائی که برای بهداشت و زیبایی پوست تبلیغ می کنند بهیچوجه استئمانشان صلاحیت ندارد و حتی این گرمها مانع تغذیه پوست میشوند بک شستشوی ساده با آب و صابون از کلیه این گرمها بهتر است برای نرم نگه داشتن پوست دستها و جلوگیری از زبری و ترک پوست هم بهتر و مؤثر تر از هر چیز «روغن زیتون» می باشد .