

ما الأفضل الاستحمام ليلا أم صباحا؟



الأحد 13 يونيو 2021 03:59 م

ما الأفضل الاستحمام ليلا أم صباحا؟ وكم مرة عليك أن تستحم أسبوعيا؟ وكم مدة الحمام الصحي؟ وما درجة حرارة المياه للحصول على استحمام صحي؟ الإجابات في هذا التقرير

يقول خبراء النوم: إنَّ هناك أدلة على أنَّ الاستحمام ليلا يهيئ الإنسان للتمتع بنوم هادئ ومريح، في حين يساعد الاستحمام صباحا على الاستيقاظ والشعور بالنشاط. أما أطباء الأمراض الجلدية فيؤكدون أنَّ العادات الصحية أهم بكثير من أوقات الاستحمام.

في تقرير نشرته صحيفة "واشنطن بوست" (Washington Post) الأميركية، تسلَّط الكاتبة أليسون تشو الضوء على عدد من تلك العادات الصحية، التي يجب مراعاتها عند الاستحمام، وذلك استنادًا إلى نصائح عدد من خبراء الأمراض الجلدية.

ما درجة حرارة المياه للحصول على استحمام صحي؟
قد يفضل الكثيرون قضاء وقت طويل تحت تيار المياه الساخنة؛ لكن ذلك قد يسبب ضررا لمن يعانون من جفاف الجلد أو الأمراض الجلدية مثل الأكزيما.

تقول طبيبة الأمراض الجلدية في لوس أنجلوس، أيفي لي: إن الأثر المهدئ للماء الساخن قد يشجع الشخص على البقاء تحته لوقت طويل؛ لكن ذلك يؤدي إلى "جفاف البشرة وتقليل قدرتها على الاحتفاظ بالماء". لذلك، توصي الدكتورة لي وغيرها من الأطباء بالاستحمام لفترات قصيرة لا تزيد على 10 دقائق، واستخدام ماء دافئ أو ماء بارد.

كما تؤكد فيليس زي، مديرة بحوث النوم بجامعة "نورث وسترن"، أهمية مراعاة درجة حرارة الماء للأشخاص الذي يستحمون ليلا بهدف النوم أفضل. وتوصي بأخذ حمام دافئ قبل النوم بساعة أو ساعتين؛ لأن ذلك يرفع درجة حرارة اليدين والقدمين والرأس، ويقلص حرارة أجزاء أخرى من الجسم، مثل الصدر ومنطقة البطن، وبالتالي يوفر الجو المثالي لنوم هادئ.

وتحذر طبيبة الأعصاب المختصة بالنوم، راشيل سالاس، من أن الاستحمام بمياه شديدة الحرارة أو البرودة قد يؤثر سلبا على جودة النوم؛ لأنه يبعد الجسم عن درجة الحرارة المعيارية.

عدد مرات الاستحمام ومدته
وفقا لتشاد براثر، الأستاذ المساعد في قسم الأمراض الجلدية بجامعة ولاية لوزيانا، فإن تحديد عدد مرات الاستحمام يجب أن يعتمد على نوع البشرة ومستويات النشاط. على سبيل المثال، إذا كانت بشرتك جافة، أو أنك لا تقوم بالكثير من النشاط الذي يؤدي إلى التعرق أو التعرض للأوساخ والمهيجات والجراثيم، فمن الأفضل تقليل عدد مرات الاستحمام.

وتوصي مونا غوهارا، الأستاذة المساعدة في قسم الأمراض الجلدية بجامعة ييل، بالاستحمام مرة واحدة في اليوم، أو مرتين على الأكثر. أما بالنسبة للمصابين بأمراض جلدية مثل الأكزيما، فإن الاستحمام مرة واحدة يوميا قد يكون أكثر من اللازم.

آراء متعددة

وهناك آراء متعددة حول عدد مرات الاستحمام، فعلى سبيل المثال اختصاصي الأمراض الجلدية الألماني كورد زوندركوتز، قال في تصريحات سابقة لوكالة الأنباء الألمانية: إنه يكفي الاستحمام مرتين إلى 3 مرات أسبوعيا، موضحا أنه في كل مرة استحمام يتم القضاء على بكتيريا مفيدة لصحة البشرة، في حين يرى آخرون أنه عموما يمكن الاكتفاء بالاستحمام مرة أو مرتين في الأسبوع، وكل هذا يعتمد على طبيعة الجو وعمل الشخص وجسمه.

ويشجع برائر على التركيز على 3 مناطق عند الاغتسال، وهي الإبط والأعضاء التناسلية وأصابع القدمين، بينما توضح غوهارا أن الإبطيين والمنطقة بين الفخذين والمؤخرة والقدم هي الأجزاء التي تنبعث منها روائح كريهة؛ لذلك يجب الاعتناء بها عند الاستحمام

كما أن عادات غسل الشعر الصحيحة تختلف من شخص إلى آخر؛ إذ يتعين إيجاد الروتين الذي يناسب أسلوب حياتك وطبيعة شعرك وיעد تقصف الشعر وخشونة ملمسه دليلا على الإفراط في غسله، أما عدم غسل الشعر كفايةً فإنه يجعله دهنيا، ويؤدي إلى تراكم الأوساخ على فروة الرأس وظهور القشرة

أثناء غسل الشعر، يوصي برائر بتركيز الشامبو على فروة الرأس وغسله بحركات تشبه تدليك فروة الرأس، واستخدام البلسم بعد الشامبو

نوعية المنظفات

ويوصي أطباء الجلد باستخدام صابون أو غسول للجسم من المنظفات "اللطيفة" على البشرة، وشامبو خالٍ من سلفات الصوديوم وتقول غوهارا: إن من العلامات التي تشير إلى أنك تستخدم منتجا قاسيا على البشرة هي الشعور بأن الوجه مشدود بعد الاستحمام

ويحذر غولز لبيوف، الأستاذ المساعد في طب الأمراض الجلدية بجامعة بنسلفانيا، من استخدام المنظفات المضادة للبكتيريا، والتي تؤدي إلى جفاف البشرة

ويحذر أطباء الأمراض الجلدية من الفرك الشديد أو الإفراط في تقشير البشرة أثناء الاستحمام وتنصح غوهارا بغسل الجسم بالصابون باستخدام اليدين فقط، أما في حال استخدام أداة مساعدة، فتوصي بالاعتماد علىليفة ناعمة أو منشفة قطنية

وتؤكد لي أن بعض المنتجات وأدوات التقشير تؤدي إلى تهيج البشرة، لذلك يجب الابتعاد عنها تماما ومع أن هناك فوائد تجميلية لإزالة خلايا الجلد الميتة باستخدام مقشر يدوي أو كيميائي؛ لكن البشرة تتخلص بنفسها من تلك الخلايا حتى إن لم نقشرها وتضيف لي أنه لا يجب تقشير البشرة أكثر من مرة واحدة في الأسبوع على أقصى تقدير

ما بعد الاستحمام

ينصح الخبراء بتجنب تجفيف الجسم بالمنشفة بعد الانتهاء من الاستحمام، واستبدال ذلك بفرك البشرة بشكل لطيف والتركيز على ترطيبها

هناك العديد من أنواع المرطبات؛ بما في ذلك المرهم والكريمات والمستحضرات، وتوصي لي باستخدام كريم ترطيب خالٍ من العطور