โทษของการอาบน้ำบ่อย

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ใครที่ชอบอาบน้ำบ่อยๆ ทราบหรือไม่ว่าอาจให้โทษได้ วันนี้มีเรื่องนี้มาฝากกัน....

การอาบน้ำล้างหน้าบ่อยๆ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังบอกว่ากลับทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังง่ายขึ้น เนื่องจากผิวหนังมีภูมิต้านทานตามธรรมชาติเป็นเสมือนยาฆ่าเชื้ออยู่แล้ว เพื่อช่วยป้องกันการอักเสบหรืออาการพุพองต่างๆ หรือเกิดอาการแสบคัน จะเห็นได้จากเมื่อเกิดแผลขึ้นและแผลเป็นหนอง แสดงว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่กำลังต่อสู้กับเชื้อโรคอยู่

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยทูบิงเคมในเยอรมันพบว่า เหงื่อจะมีสาร "เดอร์ เมดิซีน" มีสรรพคุณช่วยปกป้องผิวหนังจากการอักเสบที่ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นคัน สารตัวนี้ผลิตได้จากต่อมเหงื่อทั่วร่างกาย มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียก่อนที่แบคทีเรียจะทำอันตรายกับผิว

สิ่งที่จะทำให้ยาฆ่าเชื้อบนผิวหนังถูกกำจัดไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ สารระคายเคืองต่อผิวหนังจากผงซักฟอก สบู่ น้ำยาล้างจาน ฯลฯ การเลือกซื้อน้ำยาต่างๆ นี้ก็ควรเลือกชนิดที่ไม่ทำความระคายเคืองให้กับผิวหนัง สังเกตได้หลังจากการใช้ จะทำให้ผิวแห้งผากและเกิดอาการคัน

รู้อย่างนี้แล้ว อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น กำลังดี

ข้อมูลจาก เดลินิวส์