

"ชุดชั้นใน"

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

เมื่อชุดชั้นในทำให้ป่วย



ชุดชั้นในเป็นผู้ช่วยเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจให้ผู้หญิง

แต่ถ้าเลือกไม่ถูก ก็อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเจ็บป่วยได้มาด้วยกันสิว่า ชุดชั้นในของคุณเขาขายนี้ด้วยหรือเปล่า

“บรา” เสริมอกสวย

นอกจากแบ่งประเภทตามช่วงอายุ และขนาดคัพ คือตั้งแต่ A-F แล้ว

ยังมีการแบ่งประเภทตามกิจกรรมและสรีระของผู้สวมใส่อีกด้วย เช่น

ผู้นิยมออกกำลังกาย ควรเลือกใช้บราที่เน้นความกระชับ ซึ่มซับเหงื่อ และระบายความร้อนได้ดี

กลุ่มคุณแม่ที่น้ำหนักเต้าทรงเพิ่มขึ้นควรใช้บราที่มีโครงใหญ่และทำผ้าคอตตัน

เนื่องจากผิวหน้าอกบอบบางกว่าเดิม

ส่วนสาว ๆ ที่มีน้ำหนักของเต้าทรงมาก ตั้งแต่คัพ C ขึ้นไป

ให้เลือกบราชนิดที่มีสายคาดหลังแผ่นกว้างเพื่อช่วยพยุงเต้าทรง

ส่วนเวลานอนควรใส่บราชนิดที่ไม่มีโครงและยืดหยุ่นได้ดี

ในการเลือกซื้อบรา ถ้าคุณลองใส่แล้วมีช่องว่างระหว่างบรากับหน้าอก แสดงว่าคัพใหญ่เกินไป

แต่ถ้าหน้าอกล้นออกด้านข้าง แปลว่าคัพเล็กเกินไป

ขนาดคัพที่พอดีกับหน้าอกนั้น ยอดอกจะต้องชนกับส่วนที่แหลมที่สุดของบรา

การใส่บราที่เล็กเกินไปอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคุณได้

ผลกระทบที่คาดไม่ถึง

สายบราที่รัดตึงเกินไปจะทำให้ปวดศีรษะ ไหล่ หลัง คอ

และเป็นจุดเริ่มต้นของการปวดหัวเรื้อรังหรือไม่เกรน

เนื่องจากกล้ามเนื้อช่วงไหล่ถูกดึงรั้งจนเลือดบริเวณนั้นไหลเวียนไม่สะดวก

การใส่บราไซส์เล็กเกินไปทำให้เกิดภาวะเครียดต่อระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ทำให้เหนื่อยง่าย บางรายมีอาการเจ็บหน้าอกเรื้อรัง

จากการศึกษาเรื่อง Bra and Breast Cancer study ที่สหรัฐอเมริกา พบว่า

การใส่บราที่รัดแน่นต่อเนื่องเป็นเวลานานเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม เพราะแรงกดทำให้เกิดการคั่งของเลือด

และน้ำเหลือง และเกิดเป็นก้อนเนื้อที่บริเวณหน้าอก ซึ่งอาจกลายเป็นเนื้อร้ายในเวลาต่อมา

บรากา

บรากาได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เพราะช่วยเพิ่มขนาดหน้าอกได้อย่างเป็นธรรมชาติ

และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก โดยแบ่งเป็นประเภทที่ทำจากซิลิโคน

และที่ทำจากผ้าทั้งสองประเภทมีแถบกาชชนิดพิเศษเพื่อยึดระหว่างบรากากับหน้าอก

ข้อแนะนำในการใช้

ควรเลือกขนาดของบราให้เหมาะสมกับบรากาที่เสริมเข้าไป

ก่อนใช้ ควรทำความสะอาดบริเวณที่สวมใส่ให้แห้งและไม่ควรทาโลชั่น น้ำหอม แป้ง หรือผลิตภัณฑ์ดูแลผิวใดๆ

ถึงแม้ ศูนย์ Women's Health Boutique สหรัฐอเมริกา เชื่อว่า การใช้บรากาปลอดภัย

และไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ แต่ถ้าเกิดการระคายเคือง หรือคันบริเวณเต้านม ควรให้เลิกใช้ทันที

หลังใช้ควรทำความสะอาดบราด้วยน้ำสบู่อ่อนๆ หรือน้ำอุ่น ใช้ผ้าซับน้ำด้านที่เป็นกา

นำไปผึ่งในที่ร่มจนแห้งสนิท แล้วจึงเก็บไว้ในอุณหภูมิกปกติ

สเตียร์หน้าท้อง

อุปกรณ์สำคัญที่ช่วยจัดเรียงกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องแบนราบ สะโพกและต้นขากระชับได้รูป

แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

PANTS มีลักษณะคล้ายกางเกงใน แต่กระชับกว่า

HIPS เน้นยกสะโพก เก็บเนื้อบริเวณต้นขา

GIRDLE เน้นความกระชับ หน้าท้องแบนราบ

BODY SUIT ช่วยกระชับหุ่นตั้งแต่หน้าอก ลงมาถึงช่วงล่าง

ผลกระทบที่คาดไม่ถึง

ผู้ที่สวมสตั๊ดรัดหน้าท้องนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรง ปวดหลังเป็นประจำหรือปวดหลังเรื้อรัง

แม้เวลานั่ง ยืน หรือเดิน อวัยวะภายในช่องท้องทำงานได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากแรงบีบรัดของสตั๊ด

โดยอวัยวะที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดคือ กระเพาะอาหาร ลำไส้ ระบบขับถ่าย

มีผลต่อระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นและหายใจได้ไม่เต็มที่ในบางราย

การสวมสตั๊ดรัดทรงนานเกินไปจะทำให้รู้สึกไม่สบายและเกิดความเครียด

ในระยะยาวจะส่งผลให้ระบบในร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ (อาการปวดเมื่อยเรื้อรัง)

ระบบขับถ่าย (ท้องผูกบ่อย)

ระบบย่อยอาหาร (อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยาก เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบหรือเป็นแผล)

จี-สตริง

จี-สตริง

เป็นที่นิยมในหมู่หญิงสาวที่ไม่ต้องการให้เห็นขอบกางเกงชั้นในเวลาที่ใส่กางเกงหรือกระโปรงแนบเนื้อ

แต่การใส่ จี-สตริง โดยขาดความรู้ด้านสุขอนามัยย่อมส่งผลเสียได้เช่นกัน

ผลกระทบที่คาดไม่ถึง

การใส่ จี-สตริง ที่มีขนาดเล็ก หรือสายรัดตึงเกินไป ทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อบริเวณกางเกงหรือ

เกิดการเสียดสีจนอาจเป็นแผลผิวหนังถลอก หรืออักเสบที่บริเวณอวัยวะเพศ หรือทวารหนักได้

หากรักษาความสะอาดไม่ดีพอ สายของ จี-สตริง จะเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียบริเวณรอบทวารหนัก

ชื่อ *Gardinerella Vaginalis* เป็นเหตุให้แบคทีเรียดังกล่าวแพร่เข้าสู่ช่องคลอด

เกิดปัญหาการติดเชื้อ มีอาการตกขาว กลิ่นเหม็น และคันที่บริเวณอวัยวะเพศ

ที่มา : health&Cuisine

Create Date : 27 เมษายน 2552

Last Update : 27 เมษายน 2552 10:56:29 น.