กลิ่นคนแก่คืออะไร? เปิดข้อสงสัยพร้อม 5 วิธีป้องกัน

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2565

สำหรับใครที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุก็คงเคยได้กลิ่นอ่อนๆ ติดตัวผู้ใหญ่มาบางจะว่าเหม็นก็ไม่ใช่จะว่าหอมก็ไม่เชิง วันนี้เรามาเจาะลึกถึงสาเหตุที่มาของ กลิ่นแก่ พร้อมวิธีป้องกันไม่ให้เกิดเมื่อถึงวันที่กลิ่นนั้นกลายเป็นของเรา

รู้จักกลิ่นคนแก่

กลิ่นคนแก่ หรือ **กลิ่นผู้สูงวัย (Aging odor)** ไม่ได้เกิดขึ้นจากความสกปรกแต่อย่างใด แต่เป็นกลิ่นตัวพิเศษของผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป โดยกลิ่นตัวเกิดจากต่อมไขมันและต่อมเหงื่อ ผลิตไขมันและเหงื่อออกมาทำปฏิกริยากับแบคทีเรียจนเกิดกลิ่นบนร่างกาย ซึ่งการทำปฏิกิริยากับแบคทีเรียก็จะสงกลิ่นแต่ละแบบต่างกันออกไป

เมื่อร่างกายอายุมากขึ้น(40 อย่างที่บอก) กระบวนการดังกล่าวก็ทำงานได้แย่ลงเกิดการสะสมสาร ที่มีชื่อว่า Nonenal ขึ้น ซึ่งเป็นตัวหลักปลอยกลิ่นแกออกมา ยิ่งอายุมากขึ้นร่างกายก็จะมีกลิ่นนี้มากขึ้นด้วยเช่นกัน

โดยสาร Nonenal หรือสารตั้งต้นกลิ่นคนแก่นี้มีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำหรือไขมัน ทำให้คลายข้องสงสัยเรื่องความติดทน เพราะการอาบน้ำก็ไม่ช่วยให้กลิ่นตัวหายไปรวมถึงเสื้อผ้าผู้สูงอายุก็จะมีกลิ่นดังกล่าวติดไปด้วย

วิธีป้องกันการเกิดกลิ่นแก่

1.เช็ดเหงื่อบ่อยๆ

อย่างที่รู้กันว่ากลิ่นเกิดจากการเล่นสนุกกันระหว่างเหงื่อ ไขมัน และแบคทีเรีย การตัดวงจรไม่ให้เกิดกลิ่นคนแก่ง่ายๆนั่นก็คือการเช็ดเหงื่อ หรือทำให้ตัวเองเหงื่อออกน้อยที่สุด

2.ออกกำลังกาย

อาจตรงข้ามกับที่แนะนำไปก่อนเพราะวิธีนี้คือการสนับสนุนให้ร่างกายเหงื่อออกมากกว่าเดิมแต่เป็นเวลา โดยการออกกำลังกายจะช่วยให้ต่อมเหงื่อขยายและขับของเสียออกไป ลดสาเหตุการสะสมของเชื้อแบคทีเรียและสิ่งสกปรก

3.อาบน้ำร้อน

คงจะจริงที่ว่าคนแก่เคยอาบน้ำร้อนมาก่อน และดูท่าจะต้องอาบต่อไปหากไม่อยากให้เกิดกลิ่นที่ว่า เพราะการอาบน้ำร้อนจะช่วยให้รูขุมขนขยาย พาเหงื่อและสิ่งสกปรกไหลไปพร้อมกับน้ำ รวมถึงสมัยนี้ก็มีผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นสูงอายุ

โดยบริเวณที่ควรล้างทำความสะอาดอย่างพิถีพิถันคือ บริเวณที่มีต่อมผลิตไขมันมาก เช่น หลังหู หลังคอ

หน้าอก และหลังที่เต็มไปด้วยแบคทีเรีย การอาบน้ำจึงเป็นวิธีชะลอได้ดีที่สุด

4.งดสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มสารอนุมูลอิสระให้แก่ร่างกาย
เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้แย่ลง
ส่งผลเสียเกิดการสะสมของเสียในร่างกายเพิ่มกลิ่นเหม็นตามต่อมผิวหนังต้องขับออกมามากกว่าเดิม

5.ลดเนื้อสัตว์ และ ไขมัน

ไขมันในเนื้อสัตว์จะกระตุ้นให้ต่อมผลิตไขมันขับความมันส่วนเกินออกมามากขึ้น 1 ใน 3
ตัวการหลักของสูตรเกิดกลิ่นแก่ นอกจากนี้แนะนำให้เลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงทุกประเภทเพื่อลดการเกิดกลิ่น
รวมไปถึงสุขภาพร่างกายเช่นกัน

โดยปกติแล้วกลิ่นผู้สูงอายุไม่ได้เป็นกลิ่นที่มีความรุนแรงทำลายล้างจมูกวัยรุ่นหรือหนุ่มสาวท่านใด
จากผลการวิจัยพบว่าสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะปล่อยกลิ่นออกมาตามช่วงวัยเพื่อให้อีกฝ่ายเลือกปฏิบัติกับเราได้ดีขึ้น
การมีกลิ่นแก่นี้จึงไม่ได้เป็นผลเสียอย่างใด แต่ถ้าหากใครรู้สึกไม่สบายใจก็ลองปรับวิธีการใช้ชีวิตเพื่อลดกลิ่นดูได้
ไม่ผิด

ติดตามเรื่องสุขภาพและความรู้เสริมภูมิต่อได้ที่ iNN Lifestyle

ขอบคุณที่มาจาก iNN Lifestyle วันที่ 13 สิงหาคม 2565