



اتاق پرو

کوله‌پشتی به دلیل ضخامت، وزن و تماس مستقیم بادن، مانع از جریان هوادر ناحیه پشت و سرشانه‌هاو تعریق بیش از حد می‌شود

چه کار کنیم تارد عرق روی لباس‌هایمان باقی نماند؟

فرار از میراث گرما



گرمای هوا افزایش یافته و یکی از بزرگ‌ترین مشکلات افراد یعنی تعریق هم آغاز شده است. اگر از افرادی که در چهار فصل سال عرق می‌کنند بگذریم، عده‌ای هم هستند که تنها در فصول گرم سال دچار مشکل می‌شوند. تعریق از یک طرف و شوره‌زدن لباس‌ها و باقی ماندن رد عرق روی آنها از سوی دیگر، شرایط را سخت می‌کند. راهکارهایی برای انتخاب لباس در تابستان وجود دارد که به شما کمک می‌کند از شر باقی ماندن رد عرق روی لباس جلوگیری کنید و علاوه بر آن احساس خنکی و راحتی بیشتری داشته باشید. بعضی‌ها تنها راه حل شان در این شرایط پوشیدن لباس‌های نخی یا تشرت است در صورتی که با راهکارهای دیگری هم می‌توانید این راحتی را داشته باشید.

نداظه‌ری

روزنامه نگار

رنگ مناسبی را انتخاب کنید

اگر می‌خواهید تعریق بدن تان در لباس جلوه نکند، از رنگ‌های تیره مانند مشکی، آبی نفتی یا قهوه‌ای استفاده کنید. در این میان، رنگ سفید و خاکستری بدترین گزینه برای پوشاندن عرق بدن است. اما اگر علاقه‌ای به استفاده از رنگ‌های تیره ندارید، سراغ رنگ‌های نئونی روشن بروید که عملکردی بهتر از رنگ‌های خنثی در پوشاندن عرق بدن دارند. مثلاً می‌توانید رنگ‌های خیلی روشن مانند صورتی کم‌رنگ یا آبی ملایم را جایگزین رنگ سفید یا حتی از لباس‌های گل دار استفاده کنید. این لباس‌ها با توجه به طرح‌هایشان، تعریق را نشان نمی‌دهند.

زیرپوش‌های ضد عرق بپوشید

بسیاری از افراد عادت دارند زیرپوشی را به عنوان لایه زیرین لباس‌های خود به تن کنند که تعریق بدن را جذب کرده و به لباس اصلی منتقل نکند. اما امروزه با توجه به پیشرفت فناوری، زیرپوش‌های ضد عرق هم تولید شده‌اند که از لایه‌ای محافظ برای جذب و پنهان کردن تعریق در آن استفاده شده است. این زیرپوش‌ها معمولاً در قسمت زیر بغل از سه یا چهار لایه تشکیل شده که لایه میانی آن جاذب عرق است. لایه‌ای که در تماس مستقیم با پوست قرار می‌گیرد، خاصیت آب‌دوستی دارد و عرق را جذب کرده و لایه خارجی که برخلاف لایه قبلی خاصیت آب‌گریزی دارد، مانع رسیدن عرق به لباس می‌شود. علاوه بر این، تبادل هوا در این لایه‌ها به خوبی امکان پذیر بوده و پوست را هم خنک می‌کند. در این لایه محافظ هیچ ماده شیمیایی به کار نرفته و به همین دلیل در برابر شست‌وشو مقاوم است. لایه‌های خارجی و

۶۶

پارچه‌هایی با الیاف طبیعی

مانند پنبه و چیت مناسب تابستان است. در مقابل

پارچه‌هایی نظیر پلی‌استر و نایلون که الیاف مصنوعی دارند

تعریق بدن را بیشتر جذب می‌کنند

و دیگر قسمت‌های بدن خنک شوند. دقت کنید گشاد بودن لباس و آستین‌ها به دلیل عدم تماس زیاد با بدن، کمتر عرق را به خود جذب می‌کنند و ردی از عرق روی آن باقی نمی‌ماند. اما اگر هم از لباس‌های تنگ استفاده می‌کنید، بهتر است برای جلوگیری از جذب عرق بدن توسط لباس از پدهای بهداشتی مخصوص جذب تعریق استفاده کنید.

این پدها در یک طرف دارای چسب بوده و به لباس متصل می‌شود و از طرف دیگر لایه جاذب عرق دارند که عرق زیر بغل را جذب کرده و در خود نگه می‌دارند. این گونه، لباس تان هم رد عرق به خود نمی‌گیرد.

لباس‌های تان الیاف طبیعی باشد

معمولاً در پارچه‌های طبیعی و سبک، هوا به خوبی جریان می‌یابد و به همین دلیل بهترین گزینه برای روزهای گرم تابستان هستند. پارچه‌هایی با الیاف طبیعی مانند پنبه، کتان و چیت مناسب این فصل است.

در مقابل، پارچه‌هایی نظیر پلی‌استر، نایلون و ریون که الیاف مصنوعی دارند، تعریق بدن را بیشتر می‌کنند. همچنین پارچه‌های مقاوم در برابر آب هم مانع از جذب عرق می‌شوند.

از زیورآلات استفاده نکنید

درست است که زیورآلات به زیبایی بیشتر شما کمک می‌کنند اما توصیه می‌کنیم در فصل تابستان کمتر از آنها استفاده کنید و بگذارید پوست تان نفس بکشد. زیورآلات به دلیل فلزی بودن، معمولاً در تماس با نور خورشید حرارت را به خود جذب کرده و گرم می‌شوند و همین امر در گرم شدن بدن و فعالیت بیش از حد غدد عرق تأثیر می‌گذارد و باعث تعریق زیاد بدن می‌شوند.

کوله‌پشتی را کنار بگذارید

بسیاری از افراد به دلیل حجم بالای وسایلی که باید حمل کنند، ترجیح می‌دهند از کوله‌پشتی استفاده کنند تا شانه‌هایشان کمتر اذیت شود اما همین کوله‌پشتی به دلیل ضخامت‌ها و سرشانه‌ها و گرم‌تر شدن بدن و تعریق بیش از حد می‌شود. بنابراین تا حد امکان سعی کنید در فصل تابستان از یک ستی برای حمل وسایل خود استفاده کنید.

نقش کفش‌ها را نادیده نگیرید

خیلی‌ها در گرمای تابستان سراغ صندل‌های بندی می‌روند تا با پوشیدن آنها بدون جوراب، خود را از شر گرما خلاص کنند. اما اگر شما هم جزو کسانی هستید که در کف پا تعریق زیادی دارید، صندل‌های تابستانه اصلاً گزینه مناسبی نیستند زیرا باعث می‌شود پاهایتان داخل صندل لیز بخورد. برای شما، پوشیدن کفش‌های پارچه‌ای نازک با یک جوراب نخی سبک بهترین گزینه است که به خوبی می‌تواند عرق پا را جذب کند. برای جلوگیری از تعریق پاها در تابستان، پوشیدن کفش‌های لاستیکی، ژله‌ای یا برزنتی را کنار بگذارید.

کلاه را فراموش کنید

کلاه همیشه گزینه مناسبی برای دور ماندن سر از سرما و نیز تابش نور خورشید است اما به خاطر داشته باشید همین کلاه، می‌تواند حجم زیادی از عرق روی سر تان ایجاد کند. پوست سر هم مانند دیگر قسمت‌های بدن نیاز به نفس کشیدن دارد و باید هوای لازم به آن برسد. با استفاده از کلاه، گرما زیر کلاه باقی مانده و هوا جریان پیدا نمی‌کند و همین امر باعث تحریک غده‌های عرق در ناحیه سر شده و تعریق زیادی در سر ایجاد می‌شود. این تعریق زیاد به مرور موها را کثیف کرده و حالت آنها را به هم می‌زند و باعث می‌شود پوست سر چرب به نظر برسد. علاوه بر این، عرق کردن، پوست سر را خشک کرده و مانع رشد مو می‌شود. عرق پوست سر، رنگ مو را از بین برده و سفیدی زودرس را به همراه می‌آورد و حتی باعث خارش پوست سر می‌شود.

لباس‌های تنگ نپوشید

یکی از بهترین راهکارها نپوشیدن لباس‌های تنگ و جایگزین کردن آنها با لباس‌های گشاد و آزاد است که اجازه تبادل هوا را می‌دهد. همچنین سعی کنید از لباس‌های آستین کوتاه استفاده کنید که گردش هوای بیشتری در آن اتفاق بیفتد و ناحیه زیر بغل