

21 - 25 августа 2023



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

С тем, что чистота и личная гигиена – это хорошо, поспорить сложно. Наука, например, все-раз утверждает, что регулярное мытье рук уже спасло больше людей, чем открытие антибиотиков, и продолжает спасать около миллиона жизней ежегодно. Опыт пандемии учит нас тщательнее и чаще мыться, но правильно ли это на самом деле?

Как часто следует мыться?

Если смотреть на нас с позиции рекламы различных гигиенических средств, то мы все невероятно грязные. И нам непременно нужно не только мыться часто и подолгу, но и обязательно использовать для этого целый арсенал продуктов, призванных «глубоко очистить», отшелушить, обезжирить, дезодорировать, а то и едва ли не простерилизовать нашу кожу, волосы и те органы, о которых не упоминают в приличном обществе. Доходит до того, что ежедневный душ объявляют недостаточным для поддержания уровня гигиены, приличествующего современному человеку.

Но голос разума, точнее голос науки, говорит нам, что с точки зрения здоровья достаточно принимать душ... 2-3 раза в неделю. То есть в среднем через день.

А как бороться с неприятными запахами?

Вы угадали – это и есть первое и главное «но». Никто не отменял норм культуры, и если вы принимаете душ «по науке», но при этом люди стараются отодвинуться от вас и открывают окно, когда вы входите в помещение, то свой подход к гигиене желательно сменить с научного на гуманный.

Запах пота – отдельная и интересная тема. Он связан и с нашей физиологией, и с бактериальным населением нашей кожи.

Но главную роль в «симфонии запахов» играют жители нашей кожи – бактерии. Да, их там миллионы или даже миллиарды. И нет, они для нас не опасны – по крайней мере пока находятся на поверхности кожи, а не внутри нас. Неприятный аммиачный душок, который мы воспринимаем как запах пота, на самом деле результат переработки нашего пота бактериями – они в буквальном смысле питаются им, выделяя в окружающую среду все, что «не пригодилось». Обычно этот процесс занимает у них некоторое время, поэтому неприятный запах появляется не сразу, а через несколько часов.

Как часто нужно принимать душ и вредно ли мыться каждый день?



Особенности бактериального сообщества кожи более-менее индивидуальны для каждого человека – опять-таки, есть счастливицы, которым «повезло с бактериями» в плане интенсивности запаха пота.

И наконец, состав пота зависит от состояния здоровья, возраста, рациона и статуса нервной системы (наверно, все замечали, что «нервный пот» пахнет иначе).

Кому рекомендовано мыться реже?

Особенно это касается людей с сухой и чувствительной кожей. Даже самые мягкие моющие средства все же повреждают естественный липидный (жировой) барьер, которым кожа защищается от внешних воздействий. У людей с сухой кожей выработка кожного сала (себума) и без того бывает недостаточной, а это чревато раздражением, шелушением и даже инфекциями, которые могут проникнуть через мелкие трещинки.

Нормальную кожу тоже легко можно довести до сухости, раздражения и всяческого неблагополучия, если регулярно тереть ее жесткими мочалками, «чистить» абразивными средствами вроде скрабов и принимать душ с температурой расплавленного металла.

Даже жирная кожа не любит слишком усердного мытья: казалось бы, очищать ее от жира не только можно, но и нужно, так как себум – отличная питательная среда для бактерий. Частое и агрессивное «обезжиривание» в конечном счете стимулирует жирную кожу к более активной выработке себума в попытке восстановить естественный баланс, и в итоге все может стать даже хуже, чем было. Вероятно, обрадует это только тех самых бактерий, которые любят кожное сало.