

▼ ВОПРОС — ОТВЕТ

Достаточно душа

Слышала, что мочалки не самое лучшее средство гигиены и могут даже вредить здоровью. Так ли это?

Елена В., п. Прохоровка



Использование мочалок до сих пор вызывает массу споров среди врачей. Одни считают, что от этого средства гигиены один вред, причём не только для кожи, но и для всего организма в целом. Во-первых, потому что совместно с гелями для душа мочалка очень сильно сушит кожу, истончает верхний слой эпидермиса, замедляет выработку коллагена, вызывает покраснения и раздражения и снижает защитные силы организма. Во-вторых, после использования она нуждается в тщательном уходе, ведь на её поверхности скапливаются отмершие частицы кожи, грязь и бактерии, которые во влажной среде ванной комнаты начинают активно размножаться. А потому в идеале мочалку после каждого применения нужно тщательно стирать и высушивать. Но на практике делают это единицы. В результате на коже возникают микротравмы, в которые просачиваются микроорганизмы и могут вызывать воспалительные процессы и зуд на поверхности кожи.

Другие врачи не так категоричны в своих заключениях о вреде мочалок. Они считают, что вполне безопасно использовать эти средства гигиены в среднем раз в неделю, чтобы отшелушивать ороговевшие частицы кожи. Однако при этом подчёркивают, что мочалку нужно регулярно стирать и просушивать либо раз в две недели заменять новой. А выбирать её советуют из натуральных, несинтетических материалов. В остальном специалисты сходятся во мнении: для того чтобы поддерживать чистоту тела, достаточно обычного душа без скрабов, гелей и мочалок.