



تهیه و تنظیم: دکتر فرناز نایب‌میراد

جنس پارچه و ایجاد حساسیت پوستی

امر استفاده بیشتر خانم‌ها از لباس‌های تنگ‌تر، که با پوست تماس بیشتری دارند، باشد. شایان ذکر است عامل ایجاد عوارض آلرژیک ممکن است خود الیاف پارچه باشند و یا گاهی مواد شیمیایی مورداستفاده در فرآیند تهیه لباس موردنظر، خود می‌توانند سبب ایجاد و یا تشدید واکنش‌های آلرژیک در فرد گردند.

جنس پارچه‌ها و حساسیت‌های پوستی

دلیل حساسیت پوستی افراد به هنگام پوشیدن لباس در بیشتر موارد جنس پارچه می‌باشد. در این مقاله قصد داریم در مورد جنس پارچه‌ها و حساسیت‌های پوستی مربوط به آن بیشتر توضیح دهیم.

جنس لباس‌ها

لباس‌ها از جنس الیاف طبیعی هستند یا الیاف مصنوعی.

- الیاف طبیعی شامل پشم و ابریشم و پوست خردار حیوانات می‌باشد که از جنس پروتئین می‌باشد و یا از الیاف سلولزی گیاهان، مثل کتان.
- الیاف مصنوعی هم شامل: نایلون، ریسون، پلی‌استر، لاستیک، فایبرگلاس، لاکرا (اسپاندکس) و پلاستیکی می‌باشند.

شایان ذکر است اگر چه هر یک از الیاف فوق‌الذکر می‌توانند باعث درماتیت تحریکی شوند اما تعداد معدودی از آنها باعث درماتیت تماسی آلرژیک می‌گردند. همه پارچه‌ها در صورتی که در لباس‌های تنگ و



امروزه آلرژی (حساسیت) به انواع پارچه و پوشاک بدلیل پیشرفت در صنایع نساجی و کاربرد مواد شیمیایی مختلف در ساخت پوشاک، بسیار موردتوجه قرار گرفته است. به‌طور کلی پارچه‌ها و سایر پوشاک برای مدت طولانی در تماس با پوست بدن می‌باشند. بنابراین تعجبی نیست که الیاف و مواد بکار رفته در لباس‌ها و پوشاک نقش مهمی در ایجاد انواع بیماری‌های پوستی آلرژیک در انسان داشته باشند!

چند ساعت و یا چند روز پس از پوشیدن لباس و یا پوشاک جدید، ممکن است علائم حساسیت به صورت قرمزی، خارش و ایجاد جوش‌هایی در ناحیه پوست نمایان شوند. شیوع عوارض و حساسیت به پارچه و پوشاک در میان خانم‌ها بیشتر از آقایان می‌باشد که شاید دلیل این





پارچه‌های ضد حساسیت

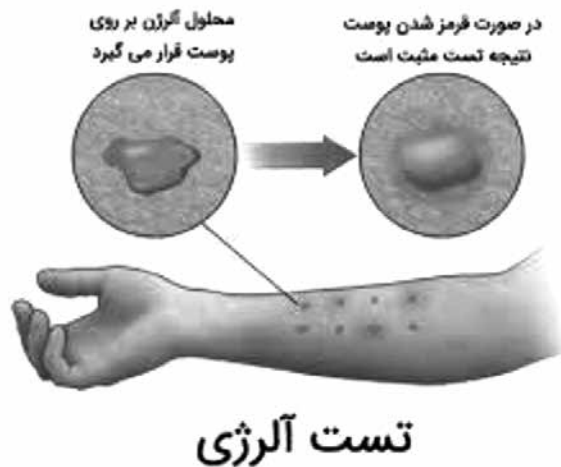
با استفاده از فناوری بیونانو روشی جدید و ساده برای تکمیل کالاهای پنبه‌ای ارائه شده است. در این روش تولید پارچه‌های پنبه‌ای با ویژگی‌های ضدباکتری و ضدقارچی شده که مانع حساسیت پوستی می‌شود. این پارچه‌ها قابل استفاده در صنایع پوشاک معمولی، پزشکی و صنعتی است. درخشندگی، نرمی و انعطاف‌پذیری یکی دیگر از ویژگی‌های این پارچه‌ها می‌باشد.

علائم حساسیت و آلرژی به انواع پارچه و پوشاک



علائم حساسیت و آلرژی در اثر تماس با مواد و الیاف پوشاک به‌طور معمول به‌صورت درماتیت تماسی آلرژیک و یا درماتیت تماسی تحریکی بروز می‌یابد. شایان ذکر است علائم این دو نوع درماتیت بسیار شبیه به هم می‌باشند. اغلب واکنش‌های آلرژیک در حساسیت و آلرژی به انواع پارچه و پوشاک عبارتند از: قرمزی، تاول، خارش، راش (جوش) پوستی، تورم در ناحیه ملتهب، خشکی و ترک خوردن پوست.

درمان حساسیت و آلرژی به انواع پارچه و پوشاک



چسبان استفاده شوند ممکن است باعث عرق‌سوز شدن و یا آگزمای شدیدی شوند که به سختی درمان می‌شوند.

حساسیت به پارچه‌های پلاستیکی

پارچه‌های پلاستیکی که در قسمت مچ‌بند آستین لباس و پیراهن، نوارهای پلاستیکی موجود در کش شلوار و لباس‌های زیر هستند به خاطر تنگ و چسبان بودن ممکن است باعث عرق‌سوز شدن و یا ایجاد عفونت‌های قارچی یا باکتری‌یابی شود. توصیه ما به شما این است که در صورت استفاده کردن از لباس‌های زیر با الیاف مصنوعی حتماً به‌صورت روزانه آن‌ها را تعویض کنید.

انواع مواد شیمیایی رایج مورد استفاده در تولید لباس و پوشاک

به‌طور کلی اغلب واکنش‌های آلرژیک به پوشاک به دلیل تماس پوست انسان با مواد شیمیایی بکار رفته در آنها می‌باشد. در ادامه به برخی از این مواد اشاره خواهد شد:

- رزین‌های فرمالدئید: از این ماده برای مقاوم نمودن پارچه در مقابل چروک شدن و همچنین افزایش ماندگاری و تثبیت رنگ پارچه‌ها استفاده می‌شود.

- پارا-فنیلن دی آمین (Para-phenylenediamine, PPD): در ترکیبات رنگی پارچه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- مواد مورد استفاده برای نسوز کردن پارچه (مانند تری-۲ و ۳ دی بروموپروپیل-فسفات)

- کبالت: مورد استفاده برای رنگ‌های متالیک

- نیکل: مورد استفاده در تهیه قلاب، سنجاق و سایر گیره‌ها و تزئینات فلزی پوشاک

- کرومات: در پوشاک چرم

- لاتکس

- سدیم متابی سولفیت: مورد استفاده در تولید نوعی پارچه کتان ضخیم (مانند شلوار جین)

- انواع رنگ‌های شیمیایی مورد استفاده در تولید پوشاک

حساسیت به رنگ‌ها

در بیشتر موارد حتی با پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی، ممکن است شما دچار حساسیت پوستی شوید، این حساسیت به دلیل رنگ‌های به‌کار برده شده در لباس است. در کل هرچه لباس‌ها تیره‌تر باشد، رنگ‌های بیشتری در آن به‌کار برده شده و این لباس‌ها احتمال حساسیت بیشتری دارند. از جایی که خانم‌ها نسبت به آقایان از رنگ‌های تیره‌تری استفاده می‌کنند و پوست آن‌ها حساس‌تر است این قشر از افراد بیشتر دچار حساسیت می‌شود. علاوه بر این پارچه‌هایی که در آن‌ها از رنگ‌های پودری استفاده شده، نیز حساسیت‌زا هستند.



تزیینات پوشاک می‌توانند زمینه را برای بروز واکنش‌های آلرژیک مساعد نمایند؛ بخصوص اگر این اقلام از جنس فلزات سنگین مانند نیکل و یا کروم باشند.

- رنگ مشکی مورد استفاده در لباس‌ها و پوشاک اغلب حاوی مقادیر بیشتری از ماده حساسیت‌زای پارا-فنیلن دی‌آمین (PPD) می‌باشد. بنابراین توصیه می‌شود افراد آلرژیک کمتر از پوشاک با رنگ مشکی استفاده نمایند.

- توصیه می‌شود از پوشاک دست دوم و کار کرده استفاده نشود. علاوه بر مسائل بهداشتی، به‌طور معمول برای شستشو و نگهداری این نوع پوشاک از مواد شیمیایی مختلفی استفاده می‌شود که می‌توانند باعث بروز واکنش‌های آلرژیک شوند.

ایجاد حساسیت پوستی با پیراهن ورزشی

برخی لباس‌های ورزشی با تعریق ناشی از ورزش باعث ایجاد حساسیت‌های پوستی مختلفی در بدن ورزشکاران می‌شوند، بهتر است هنگام تهیه به جنس این لباس‌ها توجه کنید، همچنین برخی نکات مهم مانند تغییر فصل و شست‌وشوی این البسه در بروز مشکلات پوستی در ورزشکاران تاثیرگذار خواهند بود.

- قبل از شروع تمرینات ورزشی لازم است لباس و کفش مناسبی به تن کنید. البته قانون خاصی در این خصوص وجود ندارد. کافی است لباسی که به تن می‌کنید، خیلی تنگ یا خیلی گشاد نباشد.

- کلاً لباس ورزشی باید راحت باشد؛ از جنسی که در آن پوست به راحتی تنفس کند و هوا بتواند جریان داشته باشد. در غیر این صورت، احتمال بروز برخی عوارض پوستی در ورزشکاران افزایش می‌یابد. در ادامه این مطلب با نکات جالبی درباره البسه ورزشی مناسب برای پوست بدن ورزشکاران آشنا خواهید شد.

- لباس مناسب برای ورزشکاران

- لباس‌هایی از جنس کتان مناسب ورزش نیست. این نوع لباس‌ها به جای کمک به جریان هوا، رطوبت ناشی از تعریق را به خود می‌گیرند و سنگین می‌شوند. در نتیجه هنگام ورزش احساس سرما خواهید کرد. لباس‌هایی از جنس پلی‌استر، الاستان و پلی‌آمید مناسب‌تر است.

- در طول ورزش جریان خون افزایش یافته و عروق گشادتر می‌شود و عضلات متورم‌تر هستند. پوشیدن لباس‌های خیلی چسبناک توصیه نمی‌شود زیرا لباسی که در حالت عادی به پوستتان چسبیده در هنگام ورزش تنگ می‌شود و اصطکاک بین پارچه و لباس باعث التهاب و ناراحتی‌های پوستی خواهد شد.

- هرگز لباس‌های گشاد به تن نکنید زیرا این نوع لباس‌ها جلوی دست و پایتان را می‌گیرند و مانع از انجام درست تمرینات می‌شوند.

- انتخاب کفش مناسب و بعد لباس زیر و بعد رویی مناسب در اولویت

در مواقعی که علائم و عوارض شدید نمی‌باشد به‌طور معمول پزشک معالج داروهای آنتی‌هیستامین را تجویز می‌نماید. همچنین ممکن است برای کنترل واکنش‌های التهابی از داروهای استروئیدی موضعی و یا خوراکی استفاده شود. اما برای علائم بسیار شدید مانند واکنش‌های آنافیلاکسی نیاز به مراقبت‌های اورژانسی بوده که توضیحات آن در نوشتار داروهای اورژانسی برای واکنش‌های شدید آلرژیک بیان شده است.

توصیه‌های مهم در کنترل و پیشگیری از حساسیت و آلرژی به انواع پارچه و پوشاک

- در صورت بروز هرگونه حساسیت و آلرژی به لباس جدید و یا قدیمی باید از استفاده مجدد از آن خودداری گردد.

- باید پوشاک و لباس‌های جدید و نو پیش از استفاده بخوبی با آب نسبتاً گرم شستشو شوند. لباس‌های جدید اغلب حاوی فرمالدئید می‌باشند که این ماده می‌تواند باعث بروز واکنش‌های آلرژیک یا تحریکی گردد.

- توصیه می‌شود تا حد امکان از لباس‌های تنگ و چسبان بخصوص در فصل تابستان که تعریق بیشتر است، استفاده نگردد؛ این نوع لباس‌ها تماس بیشتری با پوست داشته و تبادل هوا و حرارت در ناحیه پوست بدرستی انجام نمی‌شود. این موارد زمینه را برای بروز واکنش‌های آلرژیک بخصوص در افراد حساس افزایش می‌دهد.

- توصیه می‌شود از پوشاکی که براحتی رنگ آنها از الیاف جدا می‌شود (اصطلاحاً لباس‌ها و پوشاکی که رنگ می‌دهند) خودداری شود. تماس این نوع لباس‌ها با پوست مرطوب ممکن است موجب بروز واکنش‌های تحریکی و یا آلرژیک به رنگ‌های شیمیایی در پوشاک موردنظر گردد.

- گاهی حساسیت و آلرژی به پوشاک مربوط به ترکیبات بکار رفته در آن نبوده، بلکه ممکن است بدلیل مواد شیمیایی باقیمانده از شستشوی لباس باشد. بنابراین تا حد امکان از نرم‌کننده‌ها و یا مواد شوینده معطر، بخصوص برای افراد حساس، استفاده نشود!

- اغلب توصیه می‌شود افراد آلرژیک بخصوص اطفال و کودکان مبتلا به اگزما از پوشاک با الیاف طبیعی استفاده نمایند. الیاف مصنوعی و یا پارچه‌های حاوی موادی مانند پلی‌ستر، نایلون و یا لاتکس می‌توانند سبب بروز واکنش‌های آلرژیک شوند. پارچه‌های کتان می‌تواند انتخاب مناسبی برای افراد آلرژیک باشد.

- توصیه می‌شود افراد حساس تا حد امکان از پوشاک پشمی استفاده نمایند؛ الیاف پشمی خود می‌تواند حساسیت‌زا بوده و همچنین مکان مناسبی برای تجمع مواد حساسیت‌زایی مانند مایت (هیره) گرد و غبار باشند.

- زیپ، قزن، سگک، قلاب، سنجاک و دکمه‌های فلزی و همچنین



قرار دارد.

- لباس ورزشی باید از جنسی باشد که جریان هوا به راحتی در آن عبور کند.

- اگر زیاد عرق می‌کنید لباس‌های ورزشی در بازار موجود است که آنتی‌باکتریال بوده و بوی بد عرق را از بین می‌برند.

- لباس مناسب برای یوگا لباسی که بیش از حد گشاد نباشد از جنس پنبه یا پلی‌استر

- لباس مناسب برای دو / جنس پلی‌استر (در مقابل، جنس کتان و پنبه مناسب نیست)

- در زمستان یک پیراهن آستین بلند از جنس پلی‌استر

- جوراب برای پیشگیری از بروز تاول در پا

ضرورت شستشوی لباس پس از ورزش

- بیشتر افرادی که به باشگاه‌های ورزشی می‌روند، یک دست لباس مخصوص دارند که هر بار برای ورزش می‌روند، آن را می‌پوشند و بعد از اتمام تمرین، آن را در می‌آوردند و تا می‌کنند تا در جلسه بعدی به تن کنند. کم پیش می‌آید که فردی با اتمام تمرینات و برگشتن به خانه لباس‌ها را داخل ماشین لباسشویی بیندازد. متأسفانه نشستن لباس‌ها بعد از هر بار ورزش به شدت برای سلامت مضر است.

۸ عارضه پوستی لباس‌های ورزشی

مشکلات پوستی که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد، عوارضی هستند که احتمال بروزشان پس از ورزش با لباس نامناسب افزایش می‌یابد؛ به ویژه اگر لباس در زمان مناسب و به میزان کافی شسته نشود:

۱- عفونت قارچی پوست: اگر پیش از این مستعد ابتلا به قارچ‌های

پوستی بوده‌اید، توصیه می‌کنیم حتما بعد از هر بار ورزش لباس‌هایتان را بشویید. ورزش و کشیده شدن لباس به ناحیه‌ای که قبلاً درگیر بیماری قارچی بوده است باعث تحریک ناحیه می‌شود و زمینه را برای عود مشکل فراهم می‌کند. لباس مرطوب محیط مناسبی برای رشد قارچ است و نواحی ضعیف‌تر پوست که قبلاً دچار قارچ شده به سادگی با پوشیدن مجدد لباس آلوده دچار قارچ می‌شود.

۲- اگزما: در طول ورزش، پوست در تماس مرتب با لباس است و کشیده شدن پارچه روی پوست حساس باعث بروز اصطکاک و خراشیدگی می‌شود و باکتری‌ها به سادگی وارد پوست می‌شوند. توصیه می‌کنیم اگر مستعد ابتلا به اگزما هستید بعد از کار که روی پوست مملو از آلودگی است برای تمرین نروید. قبل از ورزش دوش بگیرید و لباس تمیز تن کنید و بعد از ورزش نیز لباس‌ها و پوستتان را حتما بشویید.

۳- التهاب پوست: تاول‌های پوستی و التهاب همیشه ناشی از سایش نیست. گاهی وجود باکتری‌هایی که در محیطی مرطوب مثل کفش رشد می‌کنند می‌تواند زمینه‌ساز بروز تاول و التهاب مخصوصاً در پاها شود.

۴- افت ایمنی: وقتی مرتباً لباس‌های آلوده تن می‌کنید، توان بدن در مقابله با باکتری‌ها کاهش پیدا می‌کند و سیستم ایمنی ضعیف می‌شود. در نتیجه، راحت‌تر به سرماخوردگی و بیماری‌های دیگر، از جمله بیماری‌های پوستی، دچار می‌شوید.

۵- بدبویی عرق: عرق به‌خودی‌خود بویی نمی‌دهد اما وقتی لباس‌هایتان مملو از باکتری باشد این باکتری‌ها به پوستانتان منتقل می‌شوند و در ترکیب با عرق بوی بدی ایجاد می‌کنند.

۶- آکنه: باکتری‌ها مولد بروز بیماری هستند و برخی از آنها روی پوست باعث ایجاد جوش می‌شوند.

۷- خارش: تمام باکتری‌هایی که روی پوست می‌نشینند حتی اگر بیماری‌زا نباشند باعث خارش پوستی می‌شوند.

۸- چرب شدن و بروز لک روی لباس: اگر بعد از هر بار ورزش لباس‌هایتان را نشویید، مملو از باکتری و سیبوم ترشح‌شده از بدن می‌شوند و بوی ناخوشایندی خواهند گرفت. از سوی دیگر، باکتری و چربی می‌تواند باعث لک شدن و نازیبایی لباس شود.

تهیه و تدوین: شبکه جامع آلرژی

منابع:

- The Role of Textiles in Dermatitis: An Update
- Clothing Dermatitis and Clothing- Related
- Textile contact dermatitis
- Clothing Allergy
- Eleven things that could

