



### بیماران اختلال تنفسی قبل از خواب دوش نیمه گرم بگیرند

استحمام با درجه گرمای 27 تا 30 درجه برای شخصی که صبح به سختی از خواب بیدار می‌شود و به محل کارش می‌رود، مفرح و نشاطبخش است.

استحمام با درجه گرمای 27 تا 30 درجه برای شخصی که صبح به سختی از خواب بیدار می‌شود و به محل کارش می‌رود، مفرح و نشاطبخش است.

سلامت نیوز: دوش نیمه گرم قبل از خواب برای افرادی که دچار لرز و اختلالات تنفسی هستند می‌تواند به داشتن یک خواب خوب کمک کند.

به گزارش وب‌دا اداره آموزش و ارتقاء سلامت با اشاره به این که استحمام به عنوان یکی از فعالیت‌های مثبت در جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها و رعایت بهداشت فردی آدابی دارد، اعلام کرد: گرسنه یا سیر بودن هنگام استحمام سرد یا گرم بودن آب، روز یا شب بودن استحمام همه از مواردی است که در تأثیر درمانی استحمام مؤثر است.

بنابراین گزارش استحمام با درجه گرمای 27 تا 30 درجه برای شخصی که صبح به سختی از خواب بیدار می‌شود و به محل کارش می‌رود، مفرح و نشاطبخش است.

این گزارش حاکیست در فصول گرم سال نیز افراد می‌توانند بیش از یک مرتبه در روز استحمام کنند، ولی نباید این مسأله را از یاد برد که آب گرم می‌تواند نسوج بدن را نرم و شخص را خسته کند.