

خطر جدی در کمین افرادی که نصفه شب آب می‌نوشند

افرادی که نیمه شب از خواب بیدار شده و از پارچ و لیوان بالای سرشان آب می‌نوشند باید مراقب برخی نکات باشند، زیرا سلامتی آنها در خطر است.



افرادی که نیمه شب از خواب بیدار شده و از پارچ و لیوان بالای سرشان آب می‌نوشند باید مراقب برخی نکات باشند، زیرا سلامتی آنها در خطر است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ بسیاری از افراد عادت دارند یک پارچ یا لیوان آب بالای سرشان قرار داده تا اگر نیمه های شب که احساس تشنگی کردند، آب را بنوشند.

اما باید بدانید با انجام این کار ممکن است سلامتی شما در معرض خطرات جدی قرار بگیرد.

هرگز لیوان، بطری یا پارچ آب را بدون در در هوای آزاد اتاق قرار ندهید زیرا ممکن است حشره ای در داخل ظرف آب بیفتد یا با نشستن بر روی لبه های ظرف آلودگی را منتقل کند، در واقع آبی که شما در کنار خود در محیط قرار می‌دهید، مانند مواد غذایی دارای کربوهیدرات و پروتئین نیست اما می‌تواند به راحتی دچار آلودگی میکروذرات شود.

افزون بر این در ظروف بدون در آب با گرد و غبار و آلودگی‌های هوا تماس داشته و موجب به خطر انداختن سلامتی شما می‌شوند.

دکتر مارک لیوی متخصص مراقبت‌های اولیه در یک مرکز پزشکی در ماساچوست می‌گوید: در دهان و بزاق ما باکتری‌هایی زندگی می‌کنند و وقتی فردی احساس تشنگی کرده و با لیوان یا بطری آب می‌نوشد، این باکتری‌ها به ظرف منتقل شده و هنگامی که فرد در خواب به سر می‌برد میکروب‌ها و باکتری‌ها فرصت رشد و تکثیر پیدا می‌کنند.

وی افزود: اغلب افرادی که عادت دارند در بین خواب آب بنوشند، چندین بار از خواب بیدار شده و از همان لیوان و ظرف بالای سر خود آب نوشیده و تشنگی خود را برطرف می‌کنند اما آن هنگام که فرد مجدداً از خواب بیدار شده و از همین لیوان یا بطری آب می‌نوشند باکتری‌هایی که دهان فرد به لیوان منتقل و با آلودگی‌ها هوا و گردو غبار تکثیر شدند به بدن او راه پیدا کرده و موجب بیماری می‌شوند.

بهترین راهکار برای این افراد این است که ظرف یا بطری را برای آب بالای سرشان قرار داده و هر بار که از خواب بیدار می‌شوند از لیوان‌های یک بار مصرف استفاده کنند یا دو یا سه لیوان بالای سرشان قرار داده تا هر بار از یک لیوان آب بنوشند و بیمار نشوند.

استفاده از لیوانی که با بزاق دهان آغشته شده و چند ساعت این بزاق در معرض هوا قرار داشته برای افراد با سیستم ایمنی ضعیف مانند بیماران مبتلا به اچ آی وی، بیماران پیوندی، سرطانی‌های تحت شیمی‌درمانی بسیار خطرناک است.