

قبل از سونا دارویی فشار خون مصرف نکنید

رئیس هیات پزشکی ورزشی استان یزد گفت: قبل از رفتن به سونا از دارویی فشار خون استفاده نکنید.



رئیس هیات پزشکی ورزشی استان یزد گفت: قبل از رفتن به سونا از دارویی فشار خون استفاده نکنید. دکتر حمید رضا فلاح نژاد در این باره افزود: سونا برای کنترل تنفس کسانی که مبتلا به فشارخون هستند و همچنین توان بخشی و دوره نقاهت بعد از سکته قلبی، مفید است و همچنین می تواند برای بیماران مبتلا به آسم و برونشیت مزمن نیز مفید باشد.

وی افزود: سونا برای رماتیسم های التهابی (آرتروز، پلی آرتروئید روماتوئید)، دردهای مفصلی، کشیدگی ماهیچه ها و فیبرومیالژیا نیز اثر بخش است؛ در بعضی موارد عفونت های پوستی مانند پسوریازیس نیز، سونا مؤثر و درمانگر است.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: سونا از خشک شدن پوست جلوگیری می کند و درعوض ممکن است عرق کردن برخی موارد آگما یا درماتیت آتوپیک (درماتیت آتوپیک عبارت است از یک بیماری التهابی مزمن پوست که غالباً با سایر بیماریهای آلرژیک مثل آسم یا تب یونجه که دستگاه تنفسی را درگیر می کنند، همراه است) را تشدید کند.

رئیس هیات پزشکی ورزشی استان یزد در خصوص فواید سونا تصریح کرد: علی رغم ترشحات غیرقابل اغماض غدد درون ریز و واکنش های فوری و سریعی که سیستم قلب و عروق (گرما جریان خون را بیشتر کرده، ضربان قلب را بالا می برد) از خود نشان می دهند، سونا عموماً برای همه سنین، از خردسال تا بزرگسال قابل تحمل است.

وی گفت: طبق تحقیقات بی شمار علمی، سونای منظم برای سلامتی خطری ندارد، حتی بالعکس شستشو و پاک شدن، آرامش و آسایش را برای شخص به ارمغان می آورد، به علاوه سیستم دفاعی طبیعی بدن را نیز تقویت می کند، خصوصاً این که برای مبارزه با استرس و بیماری ها، سیستم گردش خون را به حرکت می اندازد و پوست را نیز تقویت می کند.

دکتر فلاح نژاد همچنین در خصوص عوارض جانبی سونا گفت: سونا برای افراد مبتلا به این بیماری ها می تواند خطرناک باشد: آنژین ناپایدار، سکته قلبی و تنگی شدید دریچه آئورت و در بسیاری از موارد، در بیماری عروق کرونر، به شرطی که شرایط بیماری ثابت باشد، و در بیماری نکرور میوکارد، در شرایطی که بیماری کهنه باشد، سونا بی خطر است.

فلاح نژاد افزود: به ندرت پیش می آید که شخصی (بدون مصرف مشروبات الکلی) در طول مدت سونا با سکته قلبی یا مرگ آنی مواجه شود. با اینحال به غیر از بیماری های شناخته شده شدید (مثل سرطان، بلافاصله بعد از انفارکتوس میوکارد، یا عفونت های شدید مانند سرماخوردگی یا برونشیت) بیشتر مردم عادی می توانند بدون هیچ خطری به سونا روی آورند و از فواید آن بهره مند شوند. به خاطر داشته باشید که مصرف برخی داروها مانند داروهای فشارخون قبل از ورود به سونا ممکن است عوارض جانبی جدی برای فرد به همراه داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه مصرف الکل قبل از سونا اکیداً ممنوع است تصریح کرد: مصرف مشروبات الکلی از بدترین دشمنانی است که می تواند وجود داشته باشد، چرا که افت فشار خون را تشدید می کند و باعث بروز مشکلاتی نظیر اختلال در ضربان قلب و در نتیجه ایست قلبی می شود. بنابراین ممنوعیت نوشیدن الکل از ابتدایی ترین و اصلی ترین موارد قبل از ورود به سونا است.

وي در ادامه گفت: برخلاف تصورات عامه، سونا رفتن منظم باعث لاغري نمي شود. اين درست است که استفاده از سونا آب بدن را (و نه چربي را) به شکل عرق کاهش مي دهد، اما اين مايعات از دست رفته سريعاً با نوشيدن آب دوباره جذب بدن مي شوند.