

## رابطه آب سرد و سکته قلبی

آب سرد سبب اسپاسم و گرفتگی رگ های قلب می شود و خطر سکته قلبی را در افرادی که از آن استفاده می کنند بالا می برد.



سلامت نیوز: آب سرد سبب اسپاسم و گرفتگی رگ های قلب می شود و خطر سکته قلبی را در افرادی که از آن استفاده می کنند بالا می برد.

به عنوان نمونه دو ظرف، یکی حاوی آب سرد و دیگری پر از آب گرم را در نظر بگیرید. وقتی شما انگشت تان را در آب سرد فرو می برید پس از مدتی سرمای آن را در تمام بدنتان حس می کنید و اگر انگشتتان را داخل آب گرم فرو کنید پس از مدتی حس می کنید که پیشانی تان خیس عرق شد

بنابراین وقتی شما آب سرد می خورید یا از دوش آب سرد یا استخر آب سرد و... استفاده می کنید عروق و رگ های همه بدنتان از جمله قلب به یکباره تنگ شده و خطر سکته قلبی را بالا می برد. به همین دلیل اکیدا توصیه می کنم افرادی که سونا می روند و از هوای گرم اتاق سونا خارج می شوند به یکباره به حوضچه های آب سرد نپرند زیرا این کار ممکن است به اسپاسم قلبی، سنکوپ و درنهایت به مرگ منجر شود.

این توصیه فقط برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی نیست بلکه شامل همه افراد می شود زیرا خیلی ها در ظاهر سالم هستند اما در باطن بیماری قلبی دارند که خودشان هم به آن پی نبرده اند. این توصیه برای افراد بالای ۵۰ سال و سالمند نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است که آب سرد نخورده و از دوش آب سرد به هیچ وجه استفاده نکنند.

منبع:مجله پزشکی مادر