

## استحمام لازم است اما حداکثر 15 دقیقه



«استحمام» همانند بسیاری از کارهایی که در طول شبانه‌روز انجام می‌دهیم، دارای آداب خاصی مخصوص به خود است که عدم رعایت آنها می‌تواند مشکلاتی را برای فرد فراهم کند، این موضوع تا حدی اهمیت دارد که حتی در دین اسلام نیز توصیه‌های فراوانی برای آن شده است...

همانند بسیاری از کارهایی که در طول شبانه‌روز انجام می‌دهیم، دارای آداب خاصی مخصوص به خود است که عدم رعایت آنها می‌تواند مشکلاتی را برای فرد فراهم کند، این موضوع تا حدی اهمیت دارد که حتی در دین اسلام نیز توصیه‌های فراوانی برای آن شده است.

کشور گرم و خشک ایران در این موقع از سال شاهد گرمای گسترده‌ای است و افراد برای حفظ نظافت بیشتر و حتی جلوگیری از گرم‌زدگی، بیش از سایر روزها از دوش و حمام استفاده می‌کنند، ولی آیا همه ما استحمامی اصولی و درست داریم؟ دکتر علی حریرچی، پزشک عمومی در گفتگو با جام‌جم در این باره معتقد است که حمام و دوش آب سرد فقط برای نظافت نیست و برای تامین زیبایی و بهداشت امری ضروری است.

وی می‌افزاید: بهتر است در بدو ورود به حمام، بندریج زیر دوش رفت تا تغییراتی در جریان خون ایجاد نشود و حرارت متوسط آب بین 34 تا 37 درجه باشد.

به گفته این پزشک عمومی، آب‌های نیم‌گرم (30 درجه) مسکنی برای بی‌خوابی‌اند، در حالی که آب‌های گرم (38 درجه) برای پاک کردن پوست چرب بسیار مناسب‌اند، چون چربی را کاملاً حل کرده و پوست را پاک می‌کنند، ولی نباید فراموش کرد که این درجه از آب برای بیماران فشارخونی و قلبی بسیار مضر است.

### ساعت حمام

سیر یا گرسنه بودن، سرد یا گرم بودن آب، روز یا شب بودن زمان استحمام همه از مواردی است که فرد باید هنگام استحمام مد نظر بگیرد، به عنوان مثال یک حمام با درجه گرمای 27 تا 30 درجه برای شخصی که صبح به سختی از خواب بیدار می‌شود و به محل کارش می‌رود، می‌تواند مفرح و نشاط‌آور باشد، ولی اگر خسته و بی‌رمق از محل کار خود مراجعت کرده‌اید، بهترین استحمام می‌تواند دوش نیمه گرم باشد تا خستگی از تنتان بیرون برود.

دکتر حریرچی با اشاره به این که دوش نیمه گرم قبل از خواب می‌تواند به داشتن یک خواب خوب کمک کند، می‌افزاید: بهتر است افرادی که دچار لرز و اختلالات دستگاه تنفسی‌اند، استحمام کوتاهی داشته باشند. وی متذکر می‌شود: با توجه به گرمای کنونی هوا، افراد می‌توانند بیش از روزی یک مرتبه نیز استحمام داشته باشند، ولی نباید این مساله را از یاد ببرند که آب گرم می‌تواند نسوج بدن را نرم و شخص را خسته کند.

### فواید حمام با آب سرد

برخی به حمام کردن با آب سرد علاقه دارند و اغلب در فصل تابستان از این نوع استحمام استفاده می‌کنند. به گفته دکتر حریرچی زمان این نوع استحمام نباید از 5 دقیقه تجاوز کند، چراکه استحمام با آب سرد (25 درجه) می‌تواند اثرات تحریک‌کننده‌ای در اعصاب و عضلات داشته باشد و حرارت بدن را افزایش دهد، ولی در این حین برخی به استحمام با آب نیمه‌گرم (33 تا 35 درجه) علاقه دارند که زمان آن نباید از 15 دقیقه تجاوز کند، چون ممکن است سبب خشکی پوست شود و در عین حال دسته‌ای که علاقه به استحمام با آب گرم (35 تا 41 درجه) دارند، نیز نباید بیشتر از 15 دقیقه در زیر آب باشند، چون پس از گذشت این مدت سستی و رخوت سراغ فرد خواهد آمد که تندی نبض، تنفس و افزایش گرمای بدن را در پی خواهد داشت.

### توصیه‌های گرمابه‌ای

دکتر حریرچی می‌گوید: بهتر است افراد بعد از هضم غذا با معده‌ای سبک به حمام بروند و از استحمام با معده سنگین بپرهیزند، چون استحمام در این شرایط باعث فساد غذا می‌شود. وی در خصوص استحمام ناشتا اظهار می‌کند: بسیاری عادت دارند پس از بلند شدن از رختخواب دوش بگیرند، که اغلب این عادت اشتباه، باعث ضعف آنها می‌شود، بنابراین بهتر است قبل از رفتن به حمام با میل کردن مقداری عسل از این حالت (ناشتایی) خارج شوند.

این پزشک عمومی می‌گوید: بهتر است قبل از خروج از حمام کمتر از یک دقیقه آب سرد را از مچ به پایین پا ریخت و پس از استحمام بلافاصله اقدام به فعالیت نکرده و مدتی را نشست و استراحت کرد.