

## هل يُسمح لمريض ارتفاع ضغط الدم بزيارة الساونا؟



الأحد 26 مارس 2017 11:03 م

أفادت مجلة "ناتور آرتست" الألمانية بأنه من حيث المبدأ يُسمح لمريض ارتفاع ضغط الدم بزيارة حمام الساونا، ولكن بشرط أن تكون قيمة ضغط الدم مضبوطة.

وأوضحت المجلة المعنية بالطب البديل أن قيمة الضغط ينبغي ألا تزيد على 200/100 ملم زئبق مع جهد على الدراجة الرياضية بقدرة 100 وات لدى الأشخاص في الفئة العمرية بين 20 و50 سنة. وتعادل زيارة حمام الساونا جهدا يبلغ حوالي 70 وات.

وبشكل عام توصي المجلة مرضى ارتفاع ضغط الدم، الذين لم يمارسوا الرياضة منذ وقت طويل، باستشارة الطبيب قبل الذهاب إلى حمام الساونا.