

# لا تفرط في استخدام الحمام الساخن



السبت 14 مايو 2022 01:44 م

بعد يوم شاق في العمل يوفر الاستحمام الطويل والساخن لبعض الناس مصدرا للاسترخاء والراحة، ولكن الاستحمام بدرجة حرارة عالية قد يكون ضارا بالجسم

وذكرت الكاتبة "تيفين هونيت"، في مقال نشرته صحيفة "لوفغارو" (Lefigaro) الفرنسية، أن تدفق الماء الساخن المتزايد يؤدي إلى توسع الأوعية، أي زيادة قُطر الأوعية الدموية وتدفق الدم، ورغم أن هذه العملية طبيعية ومفيدة لتخفيف احتقان الأعضاء الداخلية واسترخاء العضلات، فقد تؤدي إلى تفاقم أعراض الأشخاص الذين يعانون من القصور الوريدي، كما تشير صوفي بلايز أستاذة طب الأوعية الدموية في مستشفى جامعة "غرونوبل".

ما القصور الوريدي؟

القصور الوريدي المزمن حالة مرضية تنتج عن ضعف جدران أوردة الساق ونقص كفاءة صماماتها، على نحو يؤدي إلى ركود الدم وصعوبة رجوعه إلى القلب، وذلك وفقا لمؤسسة القلب الألمانية

وأضافت المؤسسة -وفق ما نقلت وكالة الأنباء الألمانية- أن القصور الوريدي المزمن له أسباب عدة، منها الجلطات كالتخثر الوريدي العميق، والدوالي الوريدية الناجمة عن فشل أو تلف الصمامات الوريدية في الساق، وتشوهات الأوعية الدموية، وأورام الحوض

وتتمثل عوامل الخطورة في: السمنة، والتدخين، والتقدم في العمر، والوقوف أو الجلوس فترات طويلة، والدوالي الوريدية

وتتمثل أعراض القصور الوريدي المزمن في: تورم الساق والكاحل وآلام الساق وتغير لون وشكل جلد الساق والوخز أو التنميل في الساق والقدم

ووفقًا للأستاذة "بلايز"، فعادة ما يسهم تقلص العضلات في إعادة الدم إلى القلب، ولكن حرارة "الدش" ستقلل من هذا الضغط ومن ثم تحدّ من هذه العودة الوريدية

وأشارت الكاتبة أيضًا إلى مشكلة الجفاف وفقدان الترطيب؛ فقالت إن الجلد أيضًا يتأثر بالحرارة الزائدة، فبعد 39 درجة مئوية سيذيب الماء تدريجياً الطبقة الخارجية من البشرة التي تعمل كحاجز ضد الاعتداءات الخارجية، وهو ما تحدث عنه آلان جيلوين مدير الأبحاث في المركز الوطني للبحوث العلمية ومؤلف كتاب الجراثيم الجلدية

وتبيّن الكاتبة أن الجلد من دون هذا الحاجز يصبح أكثر عرضة للجفاف، وهو ما علق عليه جيلوين بقوله "إذا كان الاستحمام بدرجة الحرارة الزائدة متكررًا جدًا، فإنه يمكن أن يضعف البشرة ويسبب زيادة الحساسية، وذلك قد يؤدي إلى التهاب الجلد التأتبي المعروف باسم الأكرزيم".

الميكروبات

وتحدثت الكاتبة أيضًا عن اختلال الميكروبات التي تعيش على الجلد وحذرت من مستحضرات العناية بالجسم، حيث أشارت إلى أن درجة الحرارة المرتفعة جنبًا إلى جنب مع المواد الهلامية المنظفة الغنية بالمواد الحافظة والعوامل المسببة للحساسية تؤثر على ميكروبات البشرة، في حين يوضح آلان جيلوين أنه "إذا كانت نسبة 5% من البكتيريا ضارة، فإن غالبيتها تسهم -على عكس ذلك- في الدفاع عن الجلد ضد الالتهابات، من خلال احتلال مساحة بأعداد كبيرة، إلا أن الماء الساخن سيسهم أكثر في فصلها واحدة تلو الأخرى".

وفي النهاية يوضح آلان جيلوين أنه يمكن الاستحمام كل يوم بشرط تجنب الإفراط في شطف الجسم، وينصح باستعمال ماء معتدل الحرارة، ومنتج ذي درجة حموضة محايدة أو زيت استحمام، من دون فرك أكثر من اللازم.