أخصائي قلبية: الإستحمام بالماء البارد قد يؤدي إلى مخاطر ومنها التسمم

قال الدكتور "فلاديمير خوروشيف"، أخصائي جراحة القلب والأوعية الدموية، أن الاستحمام بالماء البارد ليس صحي وله أعراض يجب أخذها بعين الإعتبار.

ويشير الأخصائي في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أنه في الموسم الدافئ يحاول الكثيرون الاستحمام بالماء البارد أو غسل شعر الرأس بالماء البارد.

ولكن، هذا ليس أفضل خيار للصحة، لأنه يمكن أن يؤدي ليس فقط إلى تشنجات في الأوعية الدموية، بل وأيضا تسمم الجسم.

ويقول، "إن الجزء الأكبر من جميع الأوعية الدموية في أجسامنا هي عبارة عن شعيرات دموية مختلفة المستوى، فإذا اضطر الشخص إلى الاستحمام بالماء البارد لفترة طويلة، فسوف يؤدي هذا إلى تشنج شعري قوي وإفقار تدفق الدم في الشعيرات الدموية، خاصة في الأنسجة الرخوة ، بدءا من الأنسجة تحت الجلد.

وكلما وقف الشخص تحت دوش بارد ، تزداد خطورة إصابته بالبرد، حيث يؤدي تشنج الشعيرات الدموية لفترات طويلة إلى الجوع الأكسجيني، وتتشبع الأنسجة الرخوة بمنتجات ناقصة الأكسدة، ما يؤدي إلى تسمم قوي يؤثر في الأعضاء الحيوية - الدماغ والقلب والكبد والبنكرياس".

ووفقا له، لا ينصح بالوقوف تحت دوش الماء البارد أكثر من 4-3 دقائق، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من سوء حالتهم الصحية تجنب هذه العملية تماما.

ويقول، "يمكن للشخص أن يقف تحت دوش الماء البارد مدة لا تزيد عن 4-3 دقائق، لأن البقاء فترة أطول يشكل خطورة على الصحة.

وإذا كان الشخص يعاني من مشكلات صحية في القلب وتصلب الشرايين، فعليه تجنب الاستحمام بالماء البارد ، لأنه يشكل خطورة على حياته".