

Mùa lạnh, tắm thế nào là đúng?

Tác Giả: Dáng Háng (Theo sohu)

Thứ Năm, 05 Tháng 1 Năm 2012 08:12

Tháng xuyên tắm rửa là nhu cầu cần thiết để giữ vệ sinh cá nhân, tuy nhiên vào mùa đông, tháng xuyên tắm rửa cũng đã là một việc cần thiết, đặc biệt là đối với người già.



Chuyên gia khuyến nghị mùa đông tắm cần lưu ý 3 yếu tố sau:

Tắm 1-2 lần/tuần, mỗi lần khoảng 15 phút

Chuyên gia cho rằng, mùa đông tiết trời lạnh lẽo, huyết quản da thu co, đặc biệt là người già, do da lão hóa, mất da ít, nên tắm quá nhiều, không những gây kích thích cho da mà còn dễ gây tổn thương cho tế bào da, làm cho chức năng phòng vệ tự nhiên của da bị giảm thiểu, làm cho vi khuẩn xâm nhập, gây ra các bệnh về da.

Nhiệt độ nước không nên vượt quá 40°C

Nhiệt độ nước cũng rất quan trọng. Một số người huyết quản đàn hồi kém, chức năng điều tiết yếu, rất khó thích ứng với sự chênh lệch nhiệt độ. Thời gian dài ở trong môi trường nhiệt độ cao sẽ làm cho hệ thống huyết quản, lưu thông máu giảm, làm cho tim, não và mắt bị tổn thương khác nhau, thiếu máu, thiếu oxy. Người mắc bệnh xơ cứng động mạch càng nguy hiểm, sẽ làm cho máu lưu thông chậm tại các bộ phận như hộp sọ, động mạch và máu huyết, hình thành máu cục. Ngoài ra, mùa đông khi tắm, hệ thống lên nhiệt, nên thời gian tắm quá lâu cũng có thể dẫn đến thiếu hụt khí cho não, dẫn đến não xuất huyết, đau đầu, chóng mặt....

Mùa lạnh, tắm thì nào là đúng?

Tác Giả: Dáng Háng (Theo sohu)

Thứ Năm, 05 Tháng 1 Năm 2012 08:12

Ăn lót dạ trước khi tắm, không khóa cửa phòng tắm

Cần chú ý phòng tắm thông gió, tránh khí, hơi bốc lên nhiệt độ gây ra thiếu oxy. Ngồi im một chỗ dễ bị nh huyết quẩn tim não, bệnh tim mạch, trước khi tắm nên ăn một chút gì đó để lót dạ và uống thuốc chữa trị trước.

Nếu khi đang tắm xuất hiện chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, tim đập nhanh... thì nên lập tức đi ra khỏi phòng tắm nằm xuống nghỉ ngơi, uống chút nước nóng hoặc nước đun sôi. Một vấn đề nữa là khi tắm không nên khóa cửa phòng tắm để nếu có chuyện xảy ra thì dễ dàng thoát ra.