

سونای خشک و بخار: فواید و خطرات

سونا فواید زیادی برای سلامتی دارد؛ از جمله تسکین دردهای مفصلی، رفع گرفتگی و فشارهای عضلانی، تنظیم فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا، تحریک جریان خون، تنفس بهتر؛ اما ممکن است برای برخی افراد هم مشکل ساز باشد.

به گزارش سرویس فضای مجازی خبرگزاری صدا و سیما؛ هر کس که اهل استخر و شنا باشد بی‌شک سونای خشک و بخار را تجربه کرده و از آرامش و سبکی آن بهره گرفته است. سونای خشک از سنت هزاران ساله فنلاندی گرفته شده شهرت خود را مدیون کشورهای صنعتی است. سونای بخار نیز ریشه در سنت شرقی دارد و بهترین هدیه برای پوست، سینوس‌ها و مخاط محسوب می‌شود. تمام این‌ها به دلیل گرمای آمیخته به بخار است. سونای خشک و بخار فواید خود را دارند اما ممکن است برای برخی افراد مشکل ساز شوند. در این مطلب به ویژگی‌ها، فواید و مضرات هر دو سونا می‌پردازیم.

سونای خشک و بخار: فواید و خطرات

فواید سونای خشک

سونای خشک تأثیر فوری روی دستگاه قلب و عروق (گرما عروق خونی را گشاد می‌کند و این مسئله باعث افزایش ضربان قلب می‌شود) و غدد درون ریز دارد اما با این حال معمولاً هم بزرگسالان و هم افراد هم کم سن و سال راحت‌تر شرایط آن را تحمل می‌کنند.

افرادی که به تازگی انفارکتوس میوکارد دارد و از تنگی دریچه آئورت رنج می‌برند نباید از سونای خشک استفاده کنند. به غیر بیماری‌های سخت مانند سرطان، سکته قلبی، عفونت‌های شدید مانند آنفولانزا یا برونشیت همه افراد می‌توانند از فواید سونای خشک بهره مند شوند.

نتایج بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که استفاده منظم از سونای خشک برای سلامتی خطرناک نیست و برعکس باعث آرامش شده و همچنین قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برد و برای مقابله با استرس و عفونت‌ها مؤثر است. سونای خشک سیستم گردش خون را فعال کرده و تأثیر تقویتی روی پوست دارد. نتایج برخی از پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که استفاده منظم از سونا به کنترل فشارخون در بین افرادی که پرفشاری خون دارند کمک می‌کند. افراد مبتلا به آسم و برونشیت مزمن نیز می‌توانند از سونا بهره خوبی ببرند. سونا همچنین برای تسکین دردهای مفصلی، گرفتگی و فشارهای عضلانی و فیبرومالژی در افراد مبتلا به روماتیسم التهابی مانند آرتروز، پولی آرتريت روماتوئید مؤثر است.

سونای خشک برای چه افرادی توصیه نمی‌شود؟

افرادی که به تازگی انفارکتوس میوکارد دارد و از تنگی دریچه آئورت رنج می‌برند نباید از سونای خشک استفاده کنند. به غیر بیماری‌های سخت مانند سرطان، سکته قلبی، عفونت‌های شدید مانند آنفولانزا یا برونشیت حاد همه افراد می‌توانند از فواید سونای خشک بهره مند شوند. همچنین توجه داشته باشید قبل از وارد شدن به سونا از مصرف برخی داروها مانند داروهای ضد فشارخون بپرهیزید. در هر حال اگر شرایط ویژه‌ای دارید بهتر است قبل از استفاده سونا خشک با پزشک معالجتان مشورت کنید. در حین استفاده از سونا همچنین باید به صدای بدنتان گوش دهید و اگر هر نوع واکنش نگران کننده و نامطلوب داشتید به سرعت سونا را ترک کنید.

سونای خشک و بخار: فواید و خطرات

سونای بخار

سونای بخار برخلاف سونای خشک مکانی پر از رطوبت و بخار است. به دلیل این بخار آب است که احساس گرمای بسیار بالایی ایجاد می‌شود. رطوبت و گرما فواید زیادی برای پوست دارد چون باعث تمیزی عمقی پوست می‌شود. منافذ پوست به دلیل رطوبت و گرمای بالا باز می‌شود و همین امر باعث دفع سریع سموم و باکتری‌های موجود در پوست می‌شود. می‌توانید از سونای بخار برای لایه برداری پوست استفاده کرد.

بخار آب گرم این نوع سونا همچنین فواید زیادی برای سلامتی دارد. بخار باعث آزاد شدن سینوس‌ها می‌شود و به این ترتیب تنفس فرد بهتر و راحت‌تر می‌شود. توصیه می‌شود بعد از یک وعده غذایی سنگین وارد سونا نشوید. باید حداقل 3 ساعت از زمان صرف غذای سنگین گذشته باشد تا بتوانید از سونا استفاده کنید. دوش آب سرد بعد از سونای بخار نیز برای تحریک جریان

خون و در حالت کلی بهبود سلامت عمومی بدن مؤثر است. سونای بخار مکانی آرام و راحت است در نتیجه استفاده از آن باعث ایجاد احساس آرامش می‌شود. گرمای داخل آن نیز دردهای عضلانی و فشارهای روحی روانی را تسکین می‌دهد. چه افرادی نباید از سونای بخار استفاده کنند؟

سونای بخار برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.

همان‌طور که گفته شد گرما باعث گشاد شدن رگ‌های خونی شده و فشارخون را پایین می‌آورد. در واقع سونای بخار نیز برای افرادی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند توصیه نمی‌شود. چون گرما آن‌ها را در معرض ناخوشی و حتی سکته‌های قلبی قرار می‌دهد.

علاوه بر این سونای بخار برای افرادی که از مشکلات و بیماری‌های تنفسی رنج می‌برند نیز توصیه نمی‌شود.

افرادی که دچار عفونت‌های پوستی هستند نیز نباید از سونای بخار استفاده کنند. گرما و رطوبت باعث تکثیر و حتی انتقال عفونت و قارچ‌ها می‌شود.

در هر صورت اگر بیمار هستید و یا در شرایط جسمی ویژه‌ای قرار دارید حتماً قبل از استفاده از سونای بخار نظر پزشک خود را جویا شوید.

برای استفاده از سونای بخار و بهره‌مندی از فواید آن لازم است که مواردی را رعایت کنید: توصیه می‌شود بعد از یک وعده غذایی سنگین وارد سونا نشوید. باید حداقل 3 ساعت از زمان صرف غذای سنگین گذشته باشد تا بتوانید از سونا استفاده کنید.

گرما و رطوبت باعث رشد قارچ‌ها می‌شود بنابراین برای استفاده از سونای بخار از صندل استفاده کنید.

اگر تب دارید وارد سونا نشوید چون گرمای داخل آن تب را بالا می‌برد و برایتان خطرناک است.

در نهایت اینکه استفاده از سونای بخار بعد از مصرف نوشیدنی‌های الکلی بسیار خطرناک است.