

Doktor Dorzhiev: nemůžete okamžitě po mrazu jít do horké sprchy

 pravda.ru/news/health/1799568-gorjachii_dush

10. února 2023

10.02.2023 11:23



Zdraví

Po návratu domů z chladu se chci co nejdříve zahřát a mnozí mají tendenci si dát horkou sprchu. Nemělo by se to však provádět podle doporučení lékaře.



Touha po návratu z mrazu do vyhřáté místnosti se co nejdříve zahřát je přirozená. Ale pokud to uděláte s horkou sprchou, aniž byste tělu umožnili přizpůsobit se teplotním změnám, můžete ohrozit své srdce a krevní cévy. Proto by se nemělo spěchat do sprchy hned z ulice, jak radí terapeut polikliniky č. 2 **Magadana Zandana Dorzhieva** .

"Při silném chladu se periferní cévy v těle zužují, aby šetřily teplo, zatímco centrální naopak rozšiřují," vysvětlil Dr. Dorzhiev pro Pravda.Ru. "A pod vlivem horké vody začíná opačný proces, a docela rychle. To je šok pro cévy i celé tělo "Neměly by být vystaveny takovému stresu. Rychlá horká sprcha po mrazu je nebezpečná zejména pro lidi, kteří již mají kardiovaskulární patologie, jako je hypertenze nebo angina pectoris. "

Lékař doporučuje počkat 20-30 minut v teplé místnosti, než půjdete do sprchy. Také není nutné používat příliš horkou vodu, škodí i pokožce. Postupně zvyšujte teplotu vody na příjemnou úroveň. Mimochodem, zlovyk po horké sprše okamžitě vyjít do chladu je také škodlivý, zvláště pro nepřipravené lidi.

Připojte **se k telegramovému kanálu Pravdy.Ru** s možností vyjádřit svůj vlastní názor)

Přidejte „Pravda.Ru“ ke svým zdrojům **v Yandex.News** nebo **News.Google** „

Autor Alexey Muzychuk

Alexey Muzychuk - novinář, korespondent zpravodajské služby Pravda.Ru

Kurátorka Elena Andreeva

Elena Andreeva - zástupkyně ředitele Federální státní rozpočtové instituce "NMIC of endokrinologie" ministerstva zdravotnictví Ruska - ředitelka Ústavu reprodukční medicíny

Gerontolog Moskalev: schéma „8 x 16“ s častými intervaly zpomaluje stárnutí

09.02.2023 17:23

Zdraví



Odborníci v oboru gerontologie dávají lidem spoustu rad , které ale sami používají? Na tuto otázku odpověděl gerontolog.

Přečtěte si úplně
Partnerské novinky

Oblíbený

Новости партнеров

Copyright © 1999-2023, технология и дизайн принадлежат ООО «Техномедиа».

Материалы сайта предназначены для лиц старше 18 лет (18+).

Сетевое издание "Правда.Ру" эл № ФС77-72263 от 01 февраля 2018 года, выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Учредитель: Горшенин Вадим Валерьевич.

Главный редактор: Новикова Инна Семеновна.

Телефон: +7 (499) 641-41-69

Адрес, e-mail редакции, 105066, Россия, Москва, ул. Старая Басманная, д.16/1Б, home@pravda.ru

*Meta Platforms je uznávána jako extremistická organizace, její činnost je v Rusku zakázána a její sociální sítě Facebook a Instagram jsou v Rusku rovněž zakázány. Extremistické a teroristické organizace zakázané v Ruské federaci: AUE, Pravý sektor, Ukrajinská povstalecká armáda, ISIS (IS, Islámský stát), Al-Káida, UNA-UNSO, Madžlis krymského lidu Tatarů, „Svědkové Jehovovi“ . .. Kompletní seznam organizací podléhajících soudnímu příkazu v Rusku je k dispozici na webových stránkách Ministerstva spravedlnosti Ruské federace