

NHỮNG VIỆC NÊN VÀ KHÔNG NÊN LÀM TRONG LÚC TẮM, GỘI

Việc tắm, gội không thể thiếu trong cuộc sống của bất kì ai nhưng tắm, gội không phải là việc mà bạn muốn làm lúc nào cũng được.

>>> Những tình huống tắm có thể gây tử vong bất ngờ

Tắm, gội giúp bạn giữ gìn vệ sinh thân thể, tuy nhiên, có những thời điểm sẽ tốt hơn cho bạn nếu không nên tắm. Ngoài ra, việc tắm, gội của bạn cũng nên phù hợp với thời tiết để đảm bảo không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Khi thời tiết chuyển sang giao mùa hè thu, nhiệt độ có sự thay đổi nhiều giữa các ngày và thậm chí giữa các buổi trong một ngày. Điều này làm cho sức đề kháng của cơ thể bị ảnh hưởng, cơ thể dễ bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài và mắc bệnh. Vì vậy, ngay cả đối với việc tắm, gội hàng ngày bạn cũng cần hết sức chú ý.

Vào thời giao mùa, nhiệt độ ban đêm giảm thấp hơn so với ngày vì vậy, cho dù chưa sang mùa thu hay đông thì bạn cũng không nên tắm muộn vào ban đêm. Từ sau 23 giờ là thời điểm bạn đặc biệt không nên tắm, tắm muộn có thể làm cho tình trạng cơ thể bị suy yếu nhanh, dễ dẫn đến đột quỵ, tai biến, đặc biệt với những người bị say rượu, mắc các bệnh tim mạch, cao huyết áp, những người có sức đề kháng yếu...

Khoảng thời gian này trong năm cũng có mưa nhiều hơn. Nhiều trận mưa còn kèm theo sấm sét. Bạn nên tránh tắm, gội khi mưa to có sấm sét vì sét có thể đánh vào đường điện làm nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Việc tắm, gội của bạn cũng nên phù hợp với thời tiết để đảm bảo không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. (Ảnh minh họa)

Ngoài ra, có một số lưu ý chung về chuyện tắm, gội mà cần biết như sau:

1. Những điều cần tránh trước khi tắm, gội

Sau khi ăn, uống nhiều rượu hoặc vừa ngủ dậy, bạn không nên đi tắm ngay vì tắm thời điểm này sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của bạn.

Khi ăn no, nếu bạn đi tắm ngay sẽ làm cho các mạch máu ngoài da giãn nở, máu lưu thông mạnh tới tay chân và giảm ở đường tiêu hóa, nội tạng. Điều này làm giảm lượng men tiêu hóa được tiết ra, nhu động ruột cũng giảm, ảnh hưởng đến việc nhào, trộn thức ăn và hấp thụ chất dinh dưỡng ở dạ dày và ruột.

Sau khi ngủ dậy buổi sáng, bạn đang trong một cơn đói mà vẫn cố tắm, gội thì dễ bị chóng mặt, thậm chí gây hiện tượng tụt huyết áp, đột quỵ.

Tắm sau khi uống nhiều rượu có thể làm tăng tiêu thụ gluco của cơ thể. Việc thiếu đường trong máu sẽ gây ra hoa mắt, nhìn mờ, mệt mỏi và thậm chí dẫn đến hôn mê do giảm gluco huyết.

2. Những điều nên và không nên trong khi tắm, gội

Dù bạn tắm hay gội ở bất kì thời điểm nào thì điều quan trọng nhất cần nhớ vẫn là tắm, gội từ từ, tắm từ đầu xuống chân. Bạn nên tắm, gội theo trình tự: Rửa mặt, tắm toàn thân và gội đầu. Không nên gội đầu xong mới tắm vì khi đó khiến các mạch máu trên đầu khó lưu thông vì sự chênh lệch nhiệt độ đột ngột, có thể gây choáng váng.

Bạn không nên tắm nước quá lạnh hoặc quá nóng vì nó có thể khiến cơ thể không kịp thích nghi với sự thay đổi nhiệt độ, dẫn đến phản ứng nhiệt và ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu, dễ dẫn tới đột quỵ.

3. Những điều cần tránh sau khi tắm, gội

Sau khi tắm, bạn tuyệt đối không được ngồi quạt hoặc điều hòa quá lạnh.

Sau khi tắm, nhiệt độ cơ thể hạ thấp, nếu ngồi quạt hoặc điều hòa quá lạnh sau đó có thể có nguy cơ nhiễm lạnh. Các mạch máu bị ảnh hưởng, gây cản trở sự lưu thông dẫn đến chứng đau đầu mãn tính hoặc đột quỵ. Ngồi quạt mạnh hay điều hòa ở nhiệt độ thấp dễ gây co mạch đột ngột làm tăng huyết áp và thậm chí dẫn đến đột quỵ tử vong. Vì vậy, sau khi tắm, việc bạn cần làm là giữ ấm cho cơ thể.