

# چشمه‌های آب گرم موجب کاهش فشار خون بالا می‌شوند

10 دی 1401

**نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد حمام آب گرم در شب می‌تواند به سالمندان کمک کند تا از فشار خون بالا جلوگیری کنند.**

این یافته به دنبال تجزیه و تحلیل جدیدی از یک مطالعه ده ساله است که به بررسی خطر فشار خون بالا در میان ساکنان مسن شهر بیو در ژاپن پرداخته است.

بیو شهری است که به دلیل داشتن طبیعی‌ترین چشمه‌های آب گرم در سراسر ژاپن شناخته شده است؛ و تجزیه و تحلیل جدید نشان داد که آن دسته از سالمندانی که به طور معمول پس از ساعت ۷ عصر به چشمه آب گرم می‌رفتند به نظر می‌رسد که خطر ابتلاء به فشار خون بالا در آن‌ها ۱۵ درصد کمتر است.

دکتر «ساتوشی یاماساکی»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه کیوشو ژاپن، توضیح داد: «تعداد سالمندانی که در سال ۲۰۱۱ مورد بررسی قرار گرفتند، حدود یک سوم از کل افراد مسن ساکن بیو در آن زمان بود؛ و تقریباً از هر ۱۰ نفر ۴ نفر در هنگام مطالعه فشار خون بالا یا سابقه فشار خون بالا داشتند.»

از همه پاسخ دهندگان نظرسنجی خواسته شد تا جزئیات مربوط به سابقه قبلی بیماری‌های جسمی و روانی خود، از جمله فشار خون بالا، افسردگی، بیماری قلبی، سکته، نقرس، آسم، دیابت، بیماری کلیوی و آلرژی و ... را فاش کنند.

علاوه بر این، تمام کسانی که با آن‌ها مصاحبه شد، از عادات حمام کردن خود در چشمه آب گرم گزارش دادند، از جمله اینکه چند بار به چشمه آب گرم می‌رفتند، مدت زمانی که معمولاً در چشمه سپری می‌کردند، زمانی از روز که معمولاً به آب گرم می‌رفتند و چند سال است که این کار را انجام می‌دادند.

در پایان، تیم به این نتیجه رسید رفتن به چشمه‌های آب گرم در شب، در کاهش خطر فشار خون بالا در میان سالمندان ژاپنی بسیار محافظت کننده است.

در مورد چرایی این مسئله، یاماساکی گفت: «این نظریه مطرح است که از یک سو، احتمالاً حمام شبانه به کاهش استرس کمک می‌کند.»

«از سوی دیگر، با توجه به بررسی‌های قبلی که نشان داده‌اند سریع‌تر به خواب رفتن در شب منجر به خواب بهتر و کاهش فشار خون می‌شود، ممکن است تا حدودی تأثیر مثبتی مانند حمام آب گرم عصرانه بر کمک به خوابیدن سریع‌تر سالمندان پس از آن نقش داشته باشد.»

یاماساکی خاطرنشان کرد: «ارتباط بین حمام کردن در چشمه آب گرم و کاهش خطر فشار خون بالا ممکن است به سایر انواع حمام آب گرم در شب نیز تعمیم داده شود.»

یاماساکی می‌گوید: «این امکان وجود دارد که گرم کردن بدن با دوش آب گرم، و نه فقط حمام کردن با چشمه آب گرم، در شب خواب را بهبود بخشد. از اینرو دوش آب گرم و حمام شبانه ممکن است موجب کنترل مؤثر فشار خون شود.»

اگرچه یاماساکی تأکید کرد که به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

منبع: بهداشت نیوز