

# بلائیای حمام قبل از خواب چیست؟

بعد از یک حمام داغ و طولانی، خوابیدن با بدنی تمیز حس خیلی خوبی دارد. اما از نقطه نظر پزشکی، حمام کردن پیش از خواب روش خوبی برای داشتن یک خواب خوب شبانه نیست.

در حقیقت، ضرر این عادت به ظاهر سالم ممکن است بیشتر از فایده ی آن باشد. در ادامه می خواهیم ببینیم چرا بهتر است حمام قبل از خواب حمام را بی خیال شویم .

## ۱- ممکن است راحت خواب تان نبرد

یک حمام داغ یا دوش آب گرم درست پیش از خواب شاید کار آرامش بخشی به نظر برسد، اما در حقیقت، ممکن است خواب تان را مختل کند. شما وقتی دمای بدن تان اندکی پایین تر است، خواب بهتری دارید و زمانی که بدن شروع به آماده کردن خود برای داشتن یک خواب خوب شبانه می کند، دمای بدن اندکی افت می کند. حمام داغ باعث بالا رفتن دمای بدن و سردرگمی بدن می شود. اگر فکر می کنید که بدون حمام نمی توانید بخوابید، با آب ولرم و یک یا دو ساعت قبل از خواب حمام کنید.

## ۲- می تواند ضربان قلب تان را بالا ببرد

اگر تا به حال برایتان پیش آمده که بعد از یک حمام داغ احساس کرده باشید ضربان قلب تان بالا رفته است، باید بدانید که توضیحی علمی برای آن وجود دارد. آب داغ [فشار خون](#) را بالا می برد و کارشناسان پزشکی هشدار می دهند که آب داغ حتی می تواند دمای بدن را بیش از اندازه بالا ببرد و باعث وارد شدن فشار به قلب شود. وقتی هم که ضربان قلب بالا برود، ممکن است تمام شب را از این پهلو به آن پهلو شوید، امری که ممکن است منجر به بروز مشکلات بیشتری برای سلامت تان شود.

## ۳- ممکن است وزن تان بالا رود

خوردن یک شام خوشمزه و رفتن به یک حمام داغ بلافاصله بعد از آن، شاید روش خوبی برای به پایان رساندن روز و درنهایت خوابیدن به نظر برسد. اما حقیقت آن است که رفتن به حمام، بلافاصله بعد از

خوردن غذا ممکن است دستگاه گوارش بدن را سردرگم کند و منجر به افزایش وزن شود. عمل گوارش به افزایش گردش خون به سمت معده نیاز دارد و حمام کردن باعث می شود خون به طرف قسمت های دیگری از بدن جریان یابد. اگر احساس می کنید شب ها حتماً باید حمام کنید، بهتر است بعد از خوردن غذا، دست کم ۳۰ دقیقه صبر کنید.

## ۴- برای موهایتان بد است

رفتن به حمام قبل از خواب، آن هم زمانی که موها هنوز خیس هستند، اصلاً به نفع موها نیست. خوابیدن با موی خیس باعث می شود بالش رطوبت را به خود جذب کند و یک محیط گرم و مرطوب بی عیب و نقص برای رشد باکتری های مضر ایجاد می شود. این امر ممکن است منجر به بروز مشکلاتی در ناحیه کف سر شود، از جمله خارش، تحریک پوست و شوره .