

**Đột quy vì tắm**

**Tắm không**

**đúng bị đột tử dù trẻ**

**khỏe**

**(VTC News)- Nhiều người trẻ đột tử sau khi tắm, vậy làm sao để tránh?**

Mùa đông năm 2013, một thanh niên 22 tuổi đã mất sau khi tắm. Trước đó, bố mẹ anh lên phòng gọi xuống ăn cơm thì thấy anh đã nguy kịch. Gia đình đưa anh đi cấp cứu, nhưng anh không qua khỏi.

Anh của chàng trai này rơm rớm nước mắt chia sẻ: Em nó ra đi khi còn trẻ quá, sức khỏe của nó bình thường, có lẽ do tắm tối, trời lại lạnh nên bị như vậy.



Mới đây nhất, Toàn Shinoda qua đời ở tuổi 27. Lý do Toàn mất do anh vốn có bệnh về hô hấp, tắm xong vào nằm điều hòa nên bị suy hô hấp và không thể cứu được.

Toàn Shinoda tên thật là Trần Vũ Toàn, sinh năm 1987. Anh được biết đến là một trong những Vlogger được yêu mến nhất Việt Nam vì có những clip hài hước nhưng sâu sắc. Toàn là cựu học sinh khối chuyên Anh trường Hanoi-Amsterdam, từng nhận được học bổng toàn phần trường đại học Wesleyan University (top 20 trường ĐH hàng đầu ở Mỹ). Và anh đã ra đi khi còn quá trẻ.

Vi vậy, bạn hãy cẩn trọng để tránh những hậu quả không tốt từ việc tắm.

## 1. Tắm quá lâu

Cho dù việc tắm mang lại rất nhiều lợi ích cho cơ thể, tuy nhiên, việc tắm quá lâu lại gây phản tác dụng. **Việc ngâm mình trong nước quá lâu có thể khiến cho nhiệt độ cơ thể hạ thấp quá mức, ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan**, dễ gây ra cảm lạnh, ảnh hưởng đến hoạt động của các mạch máu, huyết áp, dẫn đến ngất xỉu, thậm chí còn có thể gây tử vong.

## 2. Nằm điều hòa sau khi tắm

Việc nhiệt độ hạ thấp đột ngột ngay sau khi tắm sẽ gây ảnh hưởng xấu tới hoạt động lưu thông máu trong cơ thể, làm cho máu lên não chậm, không những thế còn ảnh hưởng tới nhịp đập của tim và huyết áp.

***Đặc biệt, với những người có sức khỏe và sức đề kháng yếu, việc nằm điều hòa ngay sau khi tắm rất dễ gây tai biến, và đột quỵ.***

## 3. Đừng tắm khi đang có sấm sét

Hãy ngưng sử dụng nhà tắm vì sấm sét có thể đánh vào đường điện làm nguy hiểm đến tính mạng của bạn.

Hệ thống đường ống, điện ngầm cùng các thiết bị điện làm bạn như đang nằm trên một chiếc giường hút gió.

Đừng sử dụng điện thoại và các thiết bị điện tử trong nhà tắm khi đang sét, vì đó có thể là một nguồn lực kéo sét về phía bạn.

## 4. Nền nhà tắm trơn trượt

Thảm chùi chân sẽ giúp bạn chống các pha té ngã trong nhà tắm. Không chỉ có người già gắn liền với những pha gãy tay, gãy chân thậm chí là tử vong vì ngã trong nhà tắm mà nó còn gây nguy hại đến tất cả mọi người.

Hãy tắm cùng với những đôi dép chống trơn hay những chiếc thảm chùi chân, đây chính là giải pháp an toàn nhất cho bạn.

## 5. Tắm ngay sau khi ngủ dậy

Sau một giấc ngủ dài, việc tắm gội khiến não bộ hưng phấn để khởi đầu một ngày mới tỉnh táo và tràn đầy năng lượng. Tuy nhiên, đi tắm ngay khi vừa ngủ dậy với cái bụng đói rỗng có thể khiến bạn cảm thấy chóng mặt, thậm chí gây hiện tượng tụt huyết áp, đột quỵ.

Cộng thêm với việc nếu bạn tắm với nước quá nóng làm giãn mạch máu sẽ khiến máu không lưu thông lên não kịp thời, đau đầu, chóng mặt là chuyện khó tránh khỏi. Vì vậy, thời gian thích hợp nhất để bạn tắm gội lúc ngủ dậy là sau khi ăn một bữa sáng nhẹ.

## 6. Tắm nước quá nóng

Tắm nước ấm, nhiệt độ vừa phải rất tốt cho cơ thể lại tránh được nguy cơ trúng gió. Tuy nhiên, nếu nhiệt độ nước quá cao sẽ dễ gây tổn thương cho da dẫn đến các mao mạch giãn nở gây hiện tượng da bị khô, nứt nẻ.

Ngoài ra, tắm nước quá nóng sẽ khiến gây áp lực cho tim bởi tất cả các mạch máu trên da đều giãn nở hết cỡ gây thiếu oxy cung cấp đến tim. Nhiệt độ nước thích hợp để tắm nhất vào mùa đông là từ 24 – 29 độ.

## 7. Tắm đêm

Các chuyên gia khuyến cáo sau 23 giờ là thời điểm bạn đặc biệt không nên tắm, gội đầu bằng nước lạnh. Nó khiến các tĩnh mạch giãn ra, huyết áp giảm. **Đặc biệt, những người huyết áp thấp, huyết áp không ổn định còn có thể xuất hiện hiện tượng thiếu máu não nghiêm trọng, dẫn đến bất tỉnh, hôn mê, khả năng tử vong là rất cao.**

## 8. Tắm khi quá no, quá đói

Ngoài lời khuyên không nên tắm đêm thì bạn còn không nên tắm khi quá no hoặc đói. Tắm khi no dễ mắc các bệnh về đường ruột, dạ dày. Khi đói lượng đường trong máu xuống mức thấp nhất, dễ bị chóng mặt, thậm chí bị ngất xỉu.

## 9. Tắm nước lạnh

Nguy hiểm hơn, tắm nước lạnh trong tình trạng cơ thể suy yếu sẽ nhanh dẫn đến tình trạng đột quỵ, tai biến, đặc biệt với những người bị say rượu, mắc các bệnh tim mạch, cao huyết áp. Khi cơ thể đang mệt mỏi hoặc có bệnh trong người.

Việc tắm nước lạnh khiến các mạch máu trong cơ thể co lại, ảnh hưởng đến quá trình lưu thông máu. Lúc này, cơ thể đang yếu sẽ càng suy yếu hơn.

## **10. Tắm khi nhiệt độ cơ thể đang cao**

Nhiều người có thói quen tắm khi nhiệt độ cơ thể đang cao. Điều này thực sự không tốt bởi vì nếu tắm đêm khi cơ thể chưa ráo mồ hôi, hơi nước sẽ ngấm qua lỗ chân lông đang mở rộng. Đây là nguyên nhân khiến bạn bị ho, sốt, kéo theo các nguy cơ viêm, nhiễm phổi. Quá trình này diễn ra sau một thời gian khá dài nên ít người nhận ra nguyên nhân.

## **11. Tắm gội từ đầu xuống chân**

Trình tự tắm gội chuẩn như sau: Rửa mặt, tắm toàn thân và gội đầu. Nếu là mùa đông thì có thể dùng nước ấm dội vào bàn chân trước để cơ thể thích nghi nhanh với nhiệt độ môi trường.

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.

## **12. Tắm xong đi ngủ ngay**

Độ nóng của nước nóng sẽ khiến nhiệt độ cơ thể tăng nhanh gây ức chế hoạt động của não bộ và gây hại cho sức khỏe của bạn. Nếu lập tức đi ngủ sau khi tắm, bạn sẽ rất khó chìm sâu vào giấc ngủ.

Tốt hơn hết là bạn nên tắm trước khi đi ngủ khoảng 1 – 2 giờ. Còn trường hợp bạn không có thời gian mà vẫn muốn sạch sẽ để lên giường thì chỉ cần dùng khăn lạnh ẩm lau lại phần trán và cổ 5 phút là được. Cách làm này sẽ khiến nhiệt độ cơ thể được trung hòa ở mức bình thường.

## **13. Tắm sau khi uống rượu**

Rượu làm ảnh hưởng đến chức năng gan và kiềm chế giải phóng glycogen (chuỗi phân tử đường gluco). Tuy nhiên, quá trình tắm lại 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.

## **14. Tắm khi bạn đang sốt**

Năng lượng tiêu thụ sẽ tăng lên 20% khi cơ thể người tăng lên 38 độ C. Vì thế, đừng tắm khi bạn sốt để tránh tai nạn.

## **15. Tắm ngay sau khi làm việc**

Dù cho bạn làm việc thể chất hay vận động thể lực, nên nghỉ một lát mới tắm, nếu không nó dễ dàng dẫn tới thiếu máu cung cấp cho tim và não, thậm chí gây bất tỉnh.

-----o0o-----