

Снижение кровяного давления и не только: что происходит, когда вы моетесь в горячей воде

Чтобы согреться или расслабиться, многие принимают горячий душ или горячую ванну. Но как на это реагирует наша кожа?

Ежедневное мытьё действительно может предотвратить развитие заболеваний. Тем не менее у горячих ванн есть определённые недостатки.

Обычно на нашей коже находится множество здоровых организмов – *Staphylococcus epidermidis*. Они любят кислую среду. К примеру, нормальный уровень pH кожи — 4-6. Если же он поднимается примерно до 7, то вредный *S. aureus* (золотистый стафилококк) будет пытаться вызвать инфекцию.

Горячий душ или горячая ванна могут повысить pH кожи. В конечном итоге это может привести к развитию инфекции, вызванной золотистым стафилококком.



Times Now

Снижение кровяного давления и не только: что происходит, когда вы моетесь в горячей воде

Кроме того, погружение в горячую воду вытягивает много влаги из дермы и заставляет вас терять воду через пот. Кожа в результате становится более сухой, а почки выделяют больше воды и вырабатывают больше мочи.

Длительное нахождение в горячей ванне может снизить артериальное давление и увеличить частоту сердечных сокращений. Людям с низким артериальным давлением или проблемами с сердцем поэтому нужно проконсультироваться с врачом перед принятием такого душа или такой ванны.

Тепло от душа или ванны может активировать выброс цитокинов (воспалительных молекул), гистаминов, увеличить количество чувствительных нервов. Всё это может вызвать зуд.

У некоторых людей может возникнуть крапивница после горячей воды. Такое встречается, правда, довольно редко.

Тем, кто имеет чувствительную кожу или страдает хроническими кожными заболеваниями (крапивницей, дерматитом, экземой, розацеа, псориазом, акне), нужно избегать очень горячих ванны или душа. Они очень сушат кожу и делают организм склонным к обострениям.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.