

يشكل خطراً على مرضى القلب.. الاستحمام بالماء البارد قد يرفع ضغط الدم فجأة

23 ديسمبر، 2025



قد يؤدي الاستحمام بالماء البارد إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم، نتيجة انقباض الأوعية الدموية وتنشيط الجهاز العصبي المسؤول عن إفراز هرمونات التوتر، وهو ما قد يُشكل خطورة أكبر على الأشخاص المصابين بأمراض القلب.

وبحسب تقرير نشرته صحيفة "Times of India"، فإن الجسم قادر على التكيف تدريجياً مع التعرض المتكرر للبرودة، شريطة أن يتم ذلك بحذر وتدرج، مع ضرورة استشارة الطبيب خاصة لمن يعانون من مشكلات صحية مزمنة.

ورغم أن كثيرين يلجأون إلى الماء البارد لما يمنحه من شعور باليقظة والانتعاش، فإن هذه الصدمة الحرارية تُحدث في الواقع استجابة فسيولوجية سريعة قد تؤثر مباشرة على الجهاز القلبي الوعائي. فملامسة الماء البارد للجلد تُحفز تضيق الأوعية الدموية السطحية للحد من فقدان الحرارة، ما يؤدي إلى زيادة مقاومة الأوعية ويدفع القلب للعمل بجهد أكبر لضخ الدم.

في الوقت ذاته، ينشط الجهاز العصبي الودي، فتزداد إفرازات هرمونات التوتر، ويرتفع معدل ضربات القلب وقوة انقباضه، وهو ما قد يسبب ارتفاعاً حاداً في ضغط الدم خلال ثوانٍ، خصوصاً لدى المصابين بضغط الدم أو أمراض القلب.

وأكدت دراسة منشورة في الدورية الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة أن التعرض للبرد، حتى لدى أشخاص أصحاء، يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في ضغط الدم ومؤشرات الإجهاد الوعائي، مع زيادة هذه التأثيرات لدى مرضى القلب والأوعية الدموية. وأوضحت الدراسة أن الاستحمام بالماء البارد، وإن كان أقل شدة من الغمر الكامل، قد يُحفز استجابة مشابهة، خاصة لدى الأشخاص ذوي الحساسية القلبية.

من هم الأكثر عرضة للمخاطر؟

يشكل الاستحمام المفاجئ بالماء البارد خطورة أكبر على:

المصابين بارتفاع ضغط الدم، أو مرض الشريان التاجي، أو اضطرابات نظم القلب، أو من لديهم تاريخ مع السكتات الدماغية.

الأشخاص غير المعتادين على التعرض للبرد، حيث قد تظهر لديهم أعراض مثل الدوار، ضيق التنفس، أو اضطرابات مؤقتة في ضربات القلب.

الحالات الشديدة، التي ارتبط فيها الغمر المفاجئ بالماء شديد البرودة بإجهاد قلبي أو أعراض وعائية خطيرة.

هل يتكيف الجسم مع الماء البارد؟

تشير بعض الأبحاث إلى أن التعرض المتكرر والمعتدل للبرد قد يؤدي إلى تكيف تدريجي في الجهاز الوعائي، كما لوحظ لدى السباحين في المياه الباردة أو الأشخاص المقيمين في بيئات باردة. ويساعد هذا التكيف على تقليل حدة انقباض الأوعية وحدّة ارتفاع ضغط الدم، بشرط أن يكون التعرض مُتحكماً فيه وغير مفاجئ.

كيف يمكن الاستحمام بالماء البارد بأمان؟

لتحقيق التوازن بين الفوائد المحتملة والسلامة، يُنصح بما يلي:

خفض درجة حرارة الماء تدريجياً بدلاً من التعرض المفاجئ.

استخدام ماء فاتر أو بارد معتدل بدلاً من الماء شديد البرودة.

تجنب الجمع بين البرد وعوامل إجهاد أخرى مثل التمارين العنيفة، الجفاف، أو الإفراط في الكافيين.

استشارة الطبيب، خاصة لمن يعانون من أمراض القلب أو ضغط الدم، ومراقبة أي أعراض غير طبيعية.

بهذا النهج الحذر، يمكن الاستفادة من التأثير المنعش للماء البارد دون تعريض القلب والأوعية الدموية لمخاطر غير محسوبة.