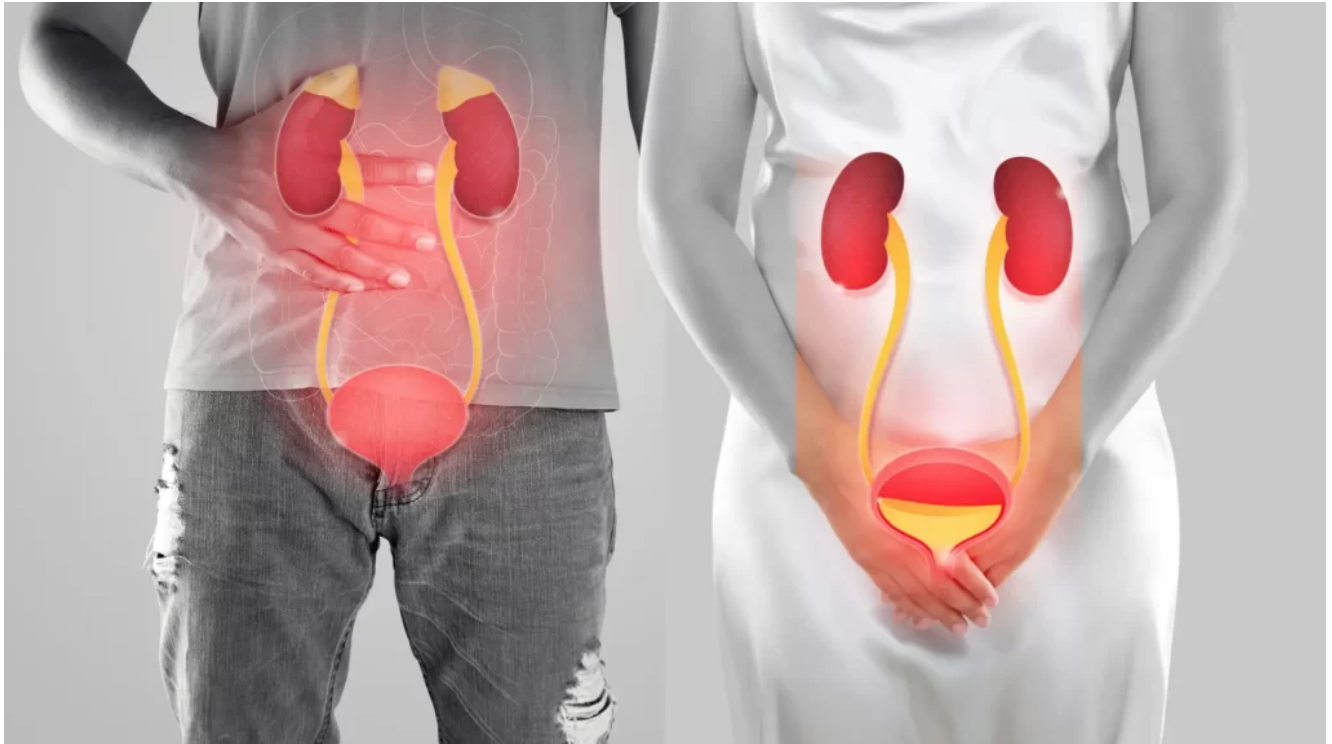


بالفيديو.. طبيب يحذر من حبس البول خوفًا من الحمامات العامة: ضرره أكبر من استخدام المرحاض

7 مارس، 2026



حذر الطبيب المتخصص في الصحة العامة د. أحمد العمار من خطورة حبس البول لفترات طويلة بسبب الخوف من استخدام الحمامات العامة، مؤكداً أن هذا السلوك قد يسبب أضراراً صحية أكبر من استخدام المرحاض نفسه.

وأوضح أن بعض الأشخاص يتجنبون دخول الحمامات العامة خوفاً من العدوى، بل إن البعض قد يقلل شرب الماء لتجنب الحاجة إلى التبول، مشيراً إلى أن هذه الممارسات قد تؤدي إلى مشاكل صحية غير مرغوبة.

وبيّن أن استخدام الحمام العام لا يشكل خطراً كبيراً إذا تم التعامل معه بطريقة صحيحة، مثل سحب السيّفون والتأكد من النظافة العامة، مع تجنب ملامسة الأسطح قدر الإمكان باستخدام المناديل.

وأكد أن أهم خطوة بعد استخدام الحمام هي غسل اليدين جيداً بالماء

والصابون، لما لذلك من دور أساسي في الوقاية من انتقال الجراثيم.

https://x.com/Dr_alammar1/status/2030047218414276738