

การอาบน้ำเกิน 10 นาที สามารถทำลายเกราะป้องกันผิวหนังได้

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2567

สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ แนะนำการอาบน้ำเป็นกิจวัตรประจำวันที่เราทำกันอยู่เป็นประจำ การอาบน้ำไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายสะอาดและรู้สึกสดชื่น แต่ยังเป็นวิธีหนึ่งในการดูแลผิวพรรณให้ดีขึ้นอีกด้วย การอาบน้ำอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทราบเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและทำให้มีสุขภาพดี นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า อุณหภูมิมีความสำคัญอย่างมากในการอาบน้ำ โดยแบ่งได้ดังนี้

1. การอาบน้ำร้อน ที่มีอุณหภูมิประมาณ 37-42 องศาเซลเซียส จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น และรู้สึกผ่อนคลาย เช่นเดียวกับการแช่ออนเซ็น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรอาบน้ำหรือแช่น้ำร้อนเกิน 15 นาที เนื่องจากอาจเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้ผิวแห้ง จึงควรทาครีมบำรุงผิวทุกครั้งหลังจากอาบน้ำ

2. การอาบน้ำอุ่น ที่มีอุณหภูมิประมาณ 27-37 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมต่อการอาบน้ำ ช่วยขจัดสิ่งสกปรก ทำให้ผ่อนคลาย ลดอาการภูมิแพ้ มือเท้าเย็น เส้นเลือดหด และช่วยในการไหลเวียนเลือด ทำให้ผ่อนคลาย สบายตัว และนอนหลับง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามควรทาครีมบำรุงผิวทุกครั้งหลังจากอาบน้ำอุ่น เพราะน้ำอุ่นก็สามารถทำให้ผิวแห้งได้

3. การอาบน้ำเย็น ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 27 องศาเซลเซียส จะช่วยให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตื่นตัว ทำให้รู้สึกสดชื่น มีงานวิจัยต่างประเทศระบุว่า การอาบน้ำเย็นยังสามารถลดอาการซึมเศร้า หดหู่ได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามควรทาครีมบำรุงผิวทุกครั้งหลังจากอาบน้ำเย็น เพื่อลดอาการผิวแห้งแตก

แพทย์หญิงชนิศา เกียรติสุระยานนท์ สถาบันโรคผิวหนัง กล่าวเพิ่มเติมว่า การอาบน้ำในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาเกิน 10 นาที โดยทั่วไปควรอาบน้ำประมาณไม่เกิน 5-10 นาที และไม่ควรอาบน้ำดึกเกินไป เพราะอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุลในการปรับอุณหภูมิ ทำให้เกิดผิวแห้งและผิวขาดความชุ่มชื้น ส่วนความถี่ในการอาบน้ำปกติ แนะนำให้อาบน้ำวันละ 1-2 ครั้ง ไม่ควรสถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ แนะนำการอาบน้ำเป็นกิจวัตรประจำวันที่เราทำกันอยู่เป็นประจำ การอาบน้ำไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายสะอาดและรู้สึกสดชื่น แต่ยังเป็นวิธีหนึ่งในการดูแลผิวพรรณให้ดีขึ้นอีกด้วย การอาบน้ำอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทราบเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและทำให้มีสุขภาพดี

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย 21 พฤศจิกายน 2566](#)