



ปีที่ 69 ฉบับที่ 22023 วันพุธที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หน้า 7

เข้าชาน้ำอาจลดเสี่ยง โรคหลอดเลือดสมอง

เช่นชีวิต

จากหลักการที่สัตว์จะขุดหลุมสร้างโพรงใต้หิมะเพื่อหลบภัยได้ กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ชาวฟินแลนด์นำมาประยุกต์สร้างกระท่อม และเผาหินเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางทั่วโลก ว่า “ชาน้ำ” (sauna) ทำให้ร่างกายอุ่นเบาสบายรู้สึกสะอาด คลายเครียด เนื่องจากร่างกายมีการขับของเสียและเหงื่อออกไป

มีการวิจัยก่อนหน้านี้เผยว่า การชาน้ำจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย แต่ประโยชน์ที่น่าทึ่งอาจมีมากกว่านั้น เมื่อนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยบริสตอล แห่งอังกฤษรายงานลงในวารสารประสาทวิทยาเป็นครั้งแรก หลังจากที่ประเมินความเชื่อมโยงระหว่างการชาน้ำและโรคหลอดเลือดสมองหรือโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ของกลุ่มคนวัย 53-74 ปี อาศัยอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงของฟินแลนด์จำนวน 1,600 คน ซึ่งได้ติดตามพฤติกรรมการใช้ชีวิตนานถึง 15 ปี พบว่าคนที่ใช้เวลาไปชาน้ำ 4-7 วันต่อสัปดาห์ จะมีความเสี่ยงต่ำกว่า 61% ที่จะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง มากกว่าคนที่ไปใช้ชาน้ำสัปดาห์ละครั้ง ส่วนคนที่ไปใช้ชาน้ำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลง 14% เมื่อเทียบกับผู้ไปใช้ชาน้ำ 1 ครั้งต่อสัปดาห์

ทั้งนี้ เมื่อนักวิจัยลองปรับปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง เช่น การออกกำลังกาย คอเลสเตอรอลสูง การสูบบุหรี่ และโรคเบาหวานเข้ามา ก็พบว่าการใช้ชาน้ำยังช่วยลดความเสี่ยงโรค ผลลัพธ์ดังกล่าวช่วยชี้ให้เห็นว่าคนที่ไปชาน้ำอาจจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ คือ ช่วยลดความดันโลหิตที่มีผลต่อการลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญบางคนเผยว่าผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตต่ำและผู้ป่วยโรคหัวใจอยู่แล้วหรือเพิ่งผ่านการรักษาควรหลีกเลี่ยงชาน้ำ.