

العلاج بمغاطس الثلج... إليكم أبرز فوائده وبعض من مخاطره المحتملة



سلط تقرير لموقع "News Deseret" الضوء على العلاج بمغاطس الثلج، والذي بات يشهد شعبية كبيرة، في الآونة الأخيرة، مشيرًا إلى أن هذا الأسلوب له فوائد، لكنه قد يشكل خطرًا على بعض الفئات.

وقال التقرير إن: "هذا العلاج حصد مشاهدات على منصة "تيك توك" وصلت إلى 4.6 مليار، وهو ما يثير تساؤلات إن كانت هذه المغاطس مفيدة حقًا؟".

وتشير المراجع التاريخية، ووفقًا للتقرير، إلى أن "استخدام الغمر في الماء البارد للأغراض العلاجية يعود إلى 3500 قبل الميلاد، كما هو موثق في بردية إدوين سميث، كما اعتمد الرياضيون أيضًا الغطس البارد منذ فترة طويلة كوسيلة للتعافي بعد التمرين، وهي ممارسة استمرت على مرّ العقود".

وتندرج التأثيرات الفسيولوجية لمغاطس الثلج ضمن الفئة الأوسع من العلاج بالتبريد، وهو مجال لا تزال الأبحاث فيه في قيد التطور؛ إذ يعترف المجتمع الطبي بالحاجة إلى مزيد من التحقيق لفهم الفوائد والمخاطر المحتملة المرتبطة بالعلاج بالتبريد بشكل شامل، بحسب التقرير.

فوائد مغاطس الثلج

وعندما يغمر الأفراد أنفسهم في مغاطس الثلج، تدخل أجسادهم في وضع الحفظ الذي يتميز بانقباض الأوعية الدموية، خاصة في الأطراف البعيدة عن القلب، وعندما يسخن الجسم تدريجياً ويعود إلى درجة حرارته الطبيعية خلال جلسة مدتها 5-15 دقيقة، قد يحدث تحسن في الدورة الدموية، واسترخاء في العضلات. وتشير الدراسات إلى أن "الغمر في الماء البارد بعد التمرين قد يساعد في تقليل الألم، ودعم التعافي لمدة تصل إلى 24 ساعة".

كما تتميز مغاطس الثلج بمجموعة من الفوائد، والتي تؤثر على الأفراد بطرق مختلفة، تشمل: تقليل الالتهاب والتورم، وتحسين آلام العضلات، ودعم التعافي من التمارين، وتعزيز المناعة، والتأثيرات الإيجابية على الصحة العقلية.

تحذيرات

وأوضح الخبراء أنه "من الضروري أن يتم التعامل مع مغاطس الثلج بحذر، خاصة للأفراد الذين يعانون من مخاوف صحية أو حالات قد تتأثر بالتعرض للبرد الشديد؛ لذا يوصى بالتشاور مع أخصائي الرعاية الصحية قبل تجربتها".

ومع استمرار ارتفاع شعبية مغاطس الثلج، قد تسلط المزيد من الأبحاث الضوء على مجموعة كاملة من الفوائد والمخاطر المحتملة المرتبطة بهذا الاتجاه الصحي البارد. وحتى ذلك الحين، يتم تشجيع الأفراد على التعامل مع هذه الممارسة بمنظور مستنير ومدروس، مع الأخذ في الاعتبار ظروفهم الصحية الفردية، بحسب الموقع.