

# Mách bạn những lưu ý khi sử dụng phòng xông hơi gia đình

Khi mua lắp đặt [phòng xông hơi gia đình](#), các nhà cung ứng sẽ gửi kèm theo cho bạn hướng dẫn sử dụng và cảnh báo riêng. Điều bạn cần làm là cần phải đọc hướng dẫn và làm theo để đảm bảo an toàn cho gia đình bạn. Bạn không thể biết hết được cách sử dụng phòng xông hơi và cách phòng tránh các trường hợp khi có sự cố bất ngờ xảy ra. Sau đây chúng tôi xin chia sẻ những lưu ý khi sử dụng phòng xông hơi gia đình để quý khách tham khảo.

## 1. Nên uống nhiều nước trong phòng xông hơi



*Mách bạn những lưu ý khi sử dụng phòng xông hơi gia đình*

Xông hơi sẽ làm bạn mất khá nhiều nước do tiết ra nhiều mồ hôi. Như các bạn đã biết, 75% cơ thể chúng ta là nước, nước đóng vai trò rất quan trọng. Nếu bạn không uống đủ nước sẽ dẫn đến bị mất nước quá nhiều và dẫn đến tình trạng đột quỵ. Bạn nên uống đủ nước trước khi vào phòng xông hơi, nên uống từ 2 đến 4

ly nước. Nhưng bạn cũng nên nhớ là nên uống nước lọc, đặc biệt không nên sử dụng các loại nước giải khát, nước ngọt có ga, hay có cồn,...

## 2. Chọn trang phục phù hợp khi xông hơi



*Mách bạn những lưu ý khi sử dụng phòng xông hơi gia đình*

Hãy chuẩn bị một chiếc khăn bông sạch để ngồi xông, không đeo trang sức vào phòng xông hơi, và nên loại bỏ trang phục mà bạn đã mặc trong suốt cả ngày. Vì quần áo bạn mặc cả ngày sẽ chứa rất nhiều bụi bẩn và vi khuẩn. Hơi nóng của phòng xông hơi sẽ là thủ phạm đưa các bụi bẩn và vi khuẩn này vào cơ thể thông qua da và hô hấp. Nên chọn một chiếc áo choàng tắm spa được làm từ 100% cotton kết hợp dép xỏ ngón.

>>>**Xem thêm bài viết tại:** <https://xonghoibilico.footeo.com/actualite/2022/09/28/nhung-qu-diem-cua-phong-xong-hoi-bang-go-co-the-ban-chua-biet.html>

Sau khi xông hơi xong không nên tắm luôn. Sau khi từ phòng xông hơi bước ra, mồ hôi ra rất nhiều, các bạn sẽ cảm thấy khó chịu nhưng không nên tắm ngay. Ra mồ hôi nhiều mà bạn đi tắm nước lạnh ngay vào mùa hè thì có thể bị cảm lạnh ngay. Tác dụng của xông hơi là giúp lưu thông tuần hoàn máu và giải cảm, việc

các bạn tắm ngay sau khi xông hơi thì các lỗ chân lông sẽ bị se khít lại, không thể thải các độc cơ thể nên các tác dụng của các bạn cần từ phòng xông hơi sẽ bị mất đi.

### 3. Những trường hợp không nên sử dụng phòng xông hơi



*Mách bạn những lưu ý khi sử dụng phòng xông hơi gia đình*

Xông hơi thì rất tốt, có rất nhiều tác dụng nhưng không phải ai cũng nên xông hơi. Có một số trường hợp không nên xông hơi cụ như:

- Những người vừa sử dụng rượu bia xông hơi có thể làm tim đập nhanh, đập loạn và có thể tình trạng xấu hơn là bị đột quỵ.
- Những người có tiền sử bị bệnh tim, hay bị đau thắt ngực không nên xông hơi vì có thể bệnh bị tái phát trong phòng xông hơi rất nguy hiểm.

- Trẻ nhỏ không được vào phòng xông hơi một mình. Trẻ con rất hay tò mò, hay nghịch linh tinh do đó nếu ở một mình có thể bấm bảng điều khiển, đóng cửa, bật nhiệt độ quá cao sẽ gây ra ngạt thở và thân nhiệt quá nóng. Nên người lớn cần phải chú ý đến vấn đề này.
- Phụ nữ đang mang thai hoặc những người đang muốn có thai vì có thể dẫn đến kiệt sức, ngất xỉu và đau bụng.
- Những người ăn quá no hay là nhịn đói trước khi vào phòng xông hơi. Sau khi ăn, thức ăn trong cơ thể bạn chưa kịp tiêu hóa, nếu bạn xông hơi ngay có thể bị các bệnh về tiêu hóa, bệnh về tim và dạ dày,.....

Trên đây là những lưu ý khi sử dụng phòng xông hơi gia đình an toàn và hiệu quả. Nếu các bạn đang có nhu cầu muốn sử dụng phòng xông hơi của các thương hiệu nổi tiếng hay máy xông hơi hãy liên hệ ngay với công ty cổ phần xây dựng và thiết bị [Xông Hơi Bilico](#) để được tư vấn trực tiếp.