

detkityumen.ru

Крещенские купания: кому опасно окунаться в прорубь

В первые сутки после крещенских купаний по многолетней статистике в больницах возрастает число пациентов, перенесших инфаркт и инсульт. В ночь с 18 на 19 января люди массово окунаются в ледяную воду, следуя традициям, но порой не задумываясь о противопоказаниях. Ведь не каждому полезно такое «экстремальное» закаливание. Многие, не боясь, берут с собой детей, для которых купание в ледяной воде очень опасно.

Всем ли можно окунаться в прорубь?

Купание в ледяной воде категорически противопоказано людям с заболеваниями:

- сердечно-сосудистой системы;
- центральной и периферической нервной системы;
- с болезнями дыхательных путей;
- с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- с заболеваниями мочеполовой системы;
- с воспалительными заболеваниями носоглотки;
- с эндокринными заболеваниями.

Не рекомендуется купаться в проруби детям, беременным женщинам, а также пожилым людям.

Почему купание в проруби опасно для детей?

Тонкий слой подкожно-жировой клетчатки (в силу возрастных физиологических особенностей) не способен защитить детский организм от переохлаждения, которое может спровоцировать такие заболевания, как цистит, гломерулонефрит, воспаление легких.

Чем опасно купание в ледяной воде для взрослых?

Купание в ледяной воде может стать причиной развития судорог и потери сознания.

Резкий спазм сосудов головного мозга нередко является пусковым механизмом развития инсульта.

Спазм сосудов конечностей может явиться причиной образования тромбов.

Возможна внезапная остановка сердца от резкого перепада температур.

Во время стресса организм вырабатывает гормоны (адреналин, норадреналин), способные оказать негативное влияние на сперматогенез (бесплодие).

Также купание мужчины в ледяной воде опасно развитием простатита.

Для женщин купание в ледяной воде может быть чревато развитием воспалительных заболеваний мочеполовой системы.

Рекомендации для людей, планирующих искупаться в проруби

- Перед погружением в прорубь измерьте уровень артериального давления и убедитесь в том, что его значения в норме.
- Перед входом в прорубь необходимо разогреть кожные покровы (растереть, размяться), побыть на воздухе.
- Не следует нырять в прорубь вперед головой - это чревато резким спазмом сосудов головного мозга и потерей сознания; первыми в воду опускают ноги.
- Прыгать или нырять в прорубь запрещается.
- Дольше минуты в проруби задерживаться не рекомендуется, чтобы не допустить общего переохлаждения.
- Выходя из купели, необходимо держаться за поручни или воспользоваться помощью окружающих.
- Сразу после купания следует насухо вытереться полотенцем и надеть теплую одежду.
- Оставаться на улице не рекомендуется, следует зайти в теплое помещение и выпить согревающий напиток.
- Алкогольные напитки перед купанием в проруби употреблять категорически запрещено.
- Также не следует забывать о том, что обувь должна быть устойчивой.

Фото пресс-службы «Станции скорой медицинской помощи»

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4112/