

detkityumen.ru

## Врачи рассказали, как правильно ходить в баню зимой

Врачи рассказали о главных правилах посещения бани: чем можно перекусить между посещением парной, к каким последствиям может привести употребление алкоголя в бане и кто может себе позволить прыгать после парилки в сугроб. Посещение парилки — это в первую очередь нагрузка для организма, и чтобы выдержать ее без неприятных последствий, нужно соблюдать ряд правил.

### Кому можно в баню

Как отмечает главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению департамента здравоохранения столицы **Андрей Тяжельников**, посещение бани с целью гигиены практически никому не противопоказано. Но для парной, где температура пара достигает 100 градусов и более, имеется довольно много противопоказаний.

"Стоит воздерживаться от парных процедур людям, имеющим повышенное артериальное давление, различные заболевания кожных покровов, онкологические заболевания, нарушения в работе психической и нервной системы, еще целый ряд заболеваний и любые воспалительные процессы в организме. С большой осторожностью следует посещать баню пожилым людям. Их не следует оставлять в парной без присмотра. Воздерживаться нужно беременным женщинам, людям с простудными заболеваниями в острой форме, особенно при наличии температуры", — сообщил он.

При этом, если у человека нет противопоказаний, то баня несет определенную пользу для организма, поясняет Тяжельников. Так, например, вследствие обильного потоотделения в горячей парилке выводятся токсины. "Происходит не только глубокое очищение кожи, но и в целом детокс всего организма. Баня прогревает, расслабляет мышцы и тонизирует основные системы жизнеобеспечения, тренирует сосуды, позитивно влияет на нервную систему. Расслабление и релакс улучшают психологическое состояние", — отметил он.

### Прыжки в сугробы

"Зимой баня особенно популярна, поскольку приятно после мороза погреться в тепле. Но особенность парной процедуры в это время в том, что получается очень большая разница между температурой на улице и в парной. Если зайти сразу с холода, то это будет большим стрессом даже для полностью здорового человека. Поэтому надо прогреваться постепенно. Подольше посидеть в предбаннике, в первый раз заходить в парную совсем на короткое время и постепенно увеличивать время "общения" с горячим паром", — советует Тяжельников.

По его словам, не следует также резко выходить из парилки на мороз. Традиционные прыжки в сугробы подойдут далеко не всем.

"Прыгать в сугроб, валяться в снегу, обливаться ледяной водой — это традиция. Но позволить себе это могут только закаленные и уверенные в своем здоровье люди. Стресс от разницы температур может вызвать резкий спазм сосудов и в результате перепад давления, сердечный приступ", — отметил врач.

Поэтому перед походом в баню полезно измерить давление, особенно тем людям, у кого оно может повышаться.

"Заходя в парилку, нужно внимательно наблюдать за своим самочувствием. При первых признаках дискомфорта надо выйти, остыть, выпить воды. Если есть хронические заболевания или недомогания, то не стоит заходить в

самый горячий пар, лучше подождать, когда температура снизится", — советует Тяжелников.

## **Баня и алкоголь**

Несмотря на различные сюжеты в фильмах и сериалах, баня и алкоголь, подчеркивают врачи, несовместимы. Как отмечает главный нарколог департамента здравоохранения Москвы и Министерства здравоохранения России **Евгений Брюн**, баня в связи с высокими температурами не совместима ни с какими другими воздействиями на организм. "Это не может быть алкоголь, какая-то обильная еда, большие физические нагрузки... Баня не совместима ни с чем. Она, как первая любовь, не терпит конкуренции", — шутливо добавил он.

Это связано с тем, что высокая температура — это возбуждение определенных систем организма, прежде всего адреналовой системы: сердцебиение учащается, повышается температура тела.

"Алкоголь может действовать аналогичным образом. Он тоже возбуждает адреналовую систему, приводит к сердцебиению. И когда эти два процесса наслаиваются, они потенцируют друг друга. И это может привести к сердечной катастрофе, в сущности, это остановка сердца от перевозбуждения", — отметил Брюн.

Более того, до посещения бани об алкоголе тоже придется на время забыть.

"Алкоголь перерабатывается у всех по-разному. Мы считаем, что полный срок переработки алкоголя — от трех дней до трех недель. Биохимические пути алкоголя медленные, извилистые, многоэтапные, поэтому о полном исчезновении продуктов полураспада можно говорить по прошествии довольно значительного времени. Здесь и кроется ответ: лучше до бани не пить. Как минимум три дня должно пройти после употребления алкоголя, чтобы идти в баню. Это мое мнение", — сказал Брюн.

## **Еда и перекусы**

С совмещением парилки и приемов пищи тоже не все так просто: нужно придерживаться ряда правил, отмечает главный диетолог департамента здравоохранения Москвы **Антонина Стародубова**.

"Что касается еды и питья перед, во время и после банных процедур, то здесь вполне уместна будет определенная аналогия со спортивной тренировкой. Так же как и перед тренировкой, перед посещением бани нельзя наедаться, после основного приема пищи должно пройти не менее полутора часов — двух часов. Также нельзя употреблять жирную и тяжелую пищу", — говорит она.

Диетолог подчеркнула, что при этом не следует посещать парную натощак, за час до мероприятия можно сделать небольшой перекус.

"Это может быть порция кисломолочных продуктов пониженной жирности, запеченный омлет с овощами и зеленью или овощной салат. Принимать пищу в перерывах между посещением парной не рекомендуется, а вот восстанавливать потери жидкости, связанные с обильным потоотделением, необходимо. Лучше всего для этого подходит обычная питьевая вода, но можно использовать и некрепкий чай с добавлением ароматных трав, лимона или различных ягод", — говорит Стародубова.

Она отметила, что употреблять крепкий чай и кофе во время посещения бани не следует, чтобы избежать дополнительной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Сладкие, в том числе сладкие газированные напитки, по ее словам, для утоления жажды также не подходят — пить после их употребления, как правило, хочется еще больше. Кроме того, высокое потребление сахара приводит к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниями.

"Если очень захочется перекусить между процедурами, то можно съесть какой-либо свежий фрукт — яблоко или апельсин, например. После посещения бани необходимо передохнуть около часа и перед последующим приемом пищи", — говорит Стародубова.

При этом еда должна быть не тяжелой, хорошо усваиваться и быть сбалансированной по составу пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

"Это может быть овощное блюдо: салат, первое блюдо из овощей, овощной гарнир, блюда из диетического нежирного мяса и птицы (цыпленок, кролик, индейка) или рыба в запеченном, тушеном или отварном виде, различные блюда из нерафинированных круп (каши, гарниры, запеканки), блюда из творога и другие молочные и кисломолочные продукты пониженной жирности, с добавлением свежих фруктов и ягод, при этом важно не переедать, но и не пропускать приемы пищи", — отметила диетолог.

При соблюдении всех мер предосторожности банные процедуры пойдут на пользу, отмечают опрошенные РИА Новости врачи. Главное, все должно быть в меру.

<https://ria.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5395/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5395/)