**Полезно ли для здоровья крещенское купание?**

**17.01.2022**

Купание в проруби в Крещение среди россиян без сомнения можно назвать традицией. В ночь с 18 на 19 января люди массово окунаются в ледяную воду, 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.

По многолетней статистике в первые сутки после крещенских купаний в больницах возрастает число пациентов, перенесших инфаркт и инсульт.

**Всем ли можно купаться в проруби?**

Купание в ледяной воде категорически противопоказано людям,

с заболеваниями сердечно - сосудистой системы,

с заболеваниями 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:**

1. Перед погружением в прорубь измерить уровень артериального давления и убедиться в том, что его значения в норме.

2. Перед входом в прорубь необходимо разогреть кожные покровы (растереть, размяться), побыть на воздухе.

3. Не следует нырять в прорубь вперед головой - это чревато резким спазмом сосудов головного мозга и потерей сознания; первыми в воду опускаются ноги.

Прыгать или нырять в прорубь запрещается!

4. Дольше 1 минуты в проруби задерживаться не рекомендуется, чтобы не допустить общего переохлаждения.

5. Выходя из купели необходимо держаться за поручни или воспользоваться помощью окружающих.

6. Сразу после купания следует насухо вытереться полотенцем и надеть теплую одежду.

7. 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.

Перед погружением в прорубь убедитесь в отсутствии медицинских противопоказаний!