

## Профилактика инфекционных заболеваний. Купание в проруби – правила безопасности

19 января православные христиане отметят один из главных церковных праздников - Крещение Господне. Одной из традиций праздника является омовение в крещенской проруби – иордани. Бытует мнение, что именно в этот день вода обретает целебную силу, а тот, кто искупается в проруби на Крещение, будет здоров и благополучен весь год.

Однако стоит помнить, что погружение в прорубь единственный раз в году – сильнейший стресс для организма. Поэтому прежде чем решиться на это, желательно предварительно проконсультироваться с врачом. Важно помнить, что купание в ледяной воде может быть опасно для здоровья, особенно если не подготовиться к этому заранее.

### **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.
4. Прыгать или нырять в прорубь запрещается.
5. Дольше 1 минуты в проруби задерживаться не рекомендуется, чтобы не допустить общего переохлаждения.
6. Выходя из купели, необходимо держаться за поручни или воспользоваться помощью окружающих.
7. Сразу после купания следует насухо вытереться полотенцем и надеть теплую одежду.
8. Оставаться на улице не рекомендуется, следует зайти в теплое помещение и выпить согревающий напиток.

Алкогольные напитки перед купанием в проруби употреблять категорически запрещено.