



ГБУЗ СК «Ставропольский  
Краевой центр медицинской  
профилактики»  
г. Ставрополь, пер. Макарова  
д. 26,  
тел. 8(8652)99-05-61  
E-mail: [kraycmp@mail.ru](mailto:kraycmp@mail.ru)

*«Mens sana in corpore sano» -  
Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.  
Римский поэт Ювенал*

## **Постарайтесь не испортить себе праздник!**

«Невзирая на погоду в ледяную лезу воду – и физкульт-привет от нового моржа!» Эту шутовую песенку в исполнении Анатолия Папанова старшее поколение прекрасно помнит. В те годы в стране получило распространение купание в холодной воде, и любителей таких заплывов все стали звать «моржами». В других странах севера – Финляндии например, их называли «тюленями», а в США и Канаде - «белыми медведями». Сейчас интерес к любителям купаний в ледяной воде усиленно проявляется в связи с приближающимся церковным праздником Крещения. В народе купание в проруби в этот вечер считается целебным. И многие стараются поддержать эту традицию. Но так ли полезно это занятие для людей не подготовленных? Как оценивают это медицинские работники? Что говорит врачебная практика? И когда ошибки новичков «моржей» могут закончиться смертельно?

«Нет сомнения, что закаливание - полезно, и многие вполне справедливо считают, что это проверенный способ оздоровления. Но только в том случае, если купанием в проруби любители зимнего плавания занимаются постоянно и регулярно. И под медицинским контролем. А для тех, кто купается в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания эта забава может закончиться плачевно». Так считает заведующая отделением спортивной медицины «Ставропольского краевого специализированного центра лечебной физкультуры и спортивной медицины», врач по спортивной медицине высшей квалификационной категории Светлана Попова. Чтобы не случилось беды необходимо внимательно отнестись к следующим рекомендациям.

«Категорически нельзя нырять в ледяную воду при заболеваниях сердца и сосудов, гипертонии в период обострения, нарушениях мозгового кровообращения. Тем, кто страдает эпилепсией и склонен к судорогам пребывание в воде также опасно. Наличие заболеваний почек, легких, проблем со щитовидной железой, инфекционных болезней – явное противопоказание к погружениям в ледяную купель. Но главными опасностями для здоровья и жизни являются: возникновение сердечного приступа из-за спазма коронарных сосудов, нарушений сердечного ритма, а также наличие порока сердца. Это абсолютные противопоказания для моржевания, в том числе и для крещенских купаний, поэтому людям со слабым сердцем или бронхо-легочными заболеваниями категорически нельзя погружаться в прорубь. Нежелательно окунаться в купель при острых и хронических воспалительных заболеваниях носоглотки, придаточных пазух носа, отитах, последствиях тяжелых травм черепа, сахарном диабете и глаукоме. Не стоит забывать и о таких факторах риска как недисциплинированность, ненужный азарт и употребление спиртных напитков.

Даже если вы считаете себя крепким и здоровым человеком, помните, что алкоголь способствует быстрому переохлаждению и создаёт лишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему человека. Перед погружением необходимо сначала постепенно снять верхнюю одежду, затем, через несколько минут обувь, а потом раздеться по пояс и медленно войти в воду. Не нужно бросаться в воду с головой! И самое главное правило - никакого героизма без подготовки. Находиться в воде желательно не более 1 - 2 минут, после чего следует растереться махровым полотенцем, уйти в теплое помещение, где уже можно выпить горячего чая с лимоном, имбирем. Помните, Ваше здоровье – в Ваших руках»!

**17.01.20.**

**С уважением, Игорь Долгошеев,  
специалист по связям с общественностью  
ГБУЗ СК «СКЦМП»**