

Как правильно подготовиться к Крещенским купаниям

О том, как не навредить своему организму, рассказал врач-пульмонолог «Новой Больницы», кандидат медицинских наук Алексей Кривоногов

19 января весь православный мир будет отмечать праздник Крещения. Жители всей страны готовятся к купанию в проруби. Эта традиция пришла к нам из далекого прошлого: купание является своего рода символом духовного обновления и очищения от грехов. Однако купание в проруби имеет ряд противопоказаний и требует осторожности.

– Существует поверие: окунулся в Крещение – не болеешь год. Соответствует ли это действительности?

– С точки зрения духовности – да. Вера является одним из движущих факторов всего происходящего в мире и имеет очень важное значение. С точки зрения физиологии – это один из старейших ритуалов, который проводится в определенное время и является взаимодействием человека и окружающей среды. Здесь можно говорить о духовном значении праздника Крещения. Каждый должен решать сам, что ему делать в этот день.

– Какие риски несет для больных легочными заболеваниями купание в проруби?

– Любое охлаждение или переохлаждение может нести индивидуальные риски как для больного, так и для здорового человека. Категория лиц, которые имеют какие-либо заболевания, могут получить обострение своей болезни. Может измениться течение этой болезни. С точки зрения контакта с внешней средой: холодным воздухом и холодной водой. Но это никак не связано с духовным миром. Именно на него этот ритуал влияет очень положительно. Весы соматического состояния и духовного должны быть в балансе.

– Есть ли абсолютные противопоказания для купания в проруби?

– В первую очередь, нельзя купаться в проруби детям дошкольного возраста. Терморегуляция малышей, особенно до трех лет, несовершенна. Ребенок с легкостью может получить переохлаждение, а родители даже не успеют это заметить.

Впоследствии менингит, пневмония и еще с десяток опасных болезней. Особенно купание опасно для девочек. Во время купания они могут получить серьезное воспаление. Во-вторых, это люди с ОРВИ и признаками какого-либо заболевания. В-третьих, в момент обострения любой болезни, купаться в холодной воде не стоит. Соприкосновение с холодной средой может принести изменения в течение хронической болезни. Людям в возрасте тоже лучше воздержаться от процедуры погружения. Ледяная вода вызывает сильный спазм сосудов, что может привести к инсульту.

– Купание в проруби опасно для здорового человека?

– Если у человека нет хронических заболеваний, он ведет здоровый образ жизни и занимается спортом, то организм без проблем справится с такими нагрузками. Во всех остальных случаях лучше постоять на берегу и посмотреть на всё это действо.

– Можно ли окунаться в прорубь людям, переболевшим ковидом?

– Здесь нужно поставить вопрос иначе... Человек должен понимать те риски, которые несет резкое изменение среды. Если он переболел коронавирусной инфекцией накануне, то вполне возможно, что какие-то изменения здоровья могут произойти. Но у нас нет для этого отдельных рекомендаций. Каждый решает для себя сам, погружаться ему в купель или нет.

– Что происходит в организме во время погружения в очень холодную воду?

– Погружение в ледяную воду сопровождается спазмом сосудов, а это в свою очередь вызывает мгновенное и значительное увеличение частоты сердечных сокращений и повышение артериального давления. Из-за холода образуется «гусиная кожа» – сокращаются мышцы волосяных мешочков. После этого сосуды расширяются, а кожа краснеет, и, как правило, в этот момент человеку

кажется, что ему стало тепло. Кровь приливает и отливает, из-за этого задействуются все капилляры, и человек чувствует себя очень бодро и свежо. Далее следует выброс в кровь эндорфинов – гормонов удовольствия, и купающийся ощущает невероятный прилив сил, энергии, не замечает холода.

– Как правильно подготовиться к купанию?

– Есть две категории людей. В первую входят те, которые каждый год окунаются в крещенскую купель. Они знают, как это делать правильно. А есть те, кто будет делать это в первый раз. Им стоит знать, что не нужно перед погружением в воду посещать бани и парные. Нельзя перегреваться. Перед погружением в воду можно сделать несколько упражнений, небольшую пробежку, разогреть мышцы, разогнать кровотоки.

Непосредственно в воде лучше не окунаешь голову, поскольку охлаждение верхней части туловища, может привести к негативным реакциям со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем у лиц, не подготовленных к купанию в холодной воде. Погружение должно быть кратковременным. Отдельно хотел бы отметить, что нужно правильно одеваться и раздеваться перед погружением. Сначала необходимо снять нижнюю часть одежды, а потом верхнюю часть. После окунания в воду необходимо надеть теплую и сухую одежду. Не лишним будет после погружения выпить горячий чай или витаминный напиток. Категорически запрещается употребление алкоголя в день купания в проруби. Он может усугубить реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы. К купели надо подходить в обуви, желательно без шнурков. Подойдут валенки либо угги, то есть то, что легко снимается и надевается.

– Может быть, что-то еще нужно взять с собой?

– Как я уже сказал, удобная обувь, термос с чаем, полотенце необходимо,



чтобы быстро убрать с кожи остатки воды и растереться. Когда человек растирается, у него работает группа мышц верхнего плечевого пояса.

– Погружаться в воду нужно на голодный желудок или, наоборот, перед купанием нужно плотно поесть?

– Накануне купания лучше исключить из рациона жареную пищу и кондитерские изделия промышленного производства. Основу рациона должны составлять мясо, рыба, крупы, супы, овощи и фрукты. Включите в пищу витамин С для защиты от возможных простудных заболеваний. За 2-3 часа перед купанием рекомендую

плотно поесть, чтобы набраться жизненных сил и зарядиться энергией.

– Сколько можно находиться в воде?

– По времени – не более 30 секунд. Неподготовленному человеку не стоит находиться в воде более 20 секунд. Тем, кто прошел курс закаливания, можно окунаться дольше, но не более одной минуты. Некоторые считают, что купаться в прорубь с головой нужно три раза. Однако погружаться с головой в ледяную воду, как я уже говорил, опасно: ледяная вода может вызвать холодовой шок. Входить в воду следует постепенно. Слишком быстрое погружение может вызвать

стресс, скачок артериального давления и пульса. Если входите в воду слишком медленно, возможен озноб, поэтому нужно найти «золотую середину». Лучше всего предварительно ополоснуть руки, лицо, подготовив себя к погружению в воду.

– Какие осложнения могут возникнуть со здоровьем после купания в проруби?

– Если делать все правильно, то никаких осложнений не возникнет. Для здоровья, как физического, так и духовного, окунание в купель в этот святой праздник будет только пользой.

Арамилская городская больница