

Врачи рекомендуют соблюдать предосторожности при купании в проруби

18.01.2012

Столичная мэрия ожидает, что около 63 тысяч человек придут к местам купания в праздник Крещения Господня. В Москве будет организовано 45 таких точек. Там будут установлены палатки для обогрева, организовано дежурство служб спасения и врачей. Но, несмотря на это, к крещенскому купанию нужно быть готовыми, прежде всего, по состоянию здоровья.

Крещение Господне - один из главных христианских праздников, неотъемлемой частью которого, является купание в крещенской воде. Многие верующие принимают героическое решение окунуться в прорубь. Но далеко не для всех, эта затея может оказаться безопасной. Именно поэтому необходимо правильно подготовиться к этой процедуре. \Не нужно принимать алкоголь перед этим - это категорически запрещено, находиться в холодной воде не более 5-7 секунд до десяти. Как только вы вышли из воды, необходимо хорошо обтереться, обсушиться, надеть тёплую одежду, выпить горячего чая\, - напоминает заместитель главного врача городской поликлиники № 28 Светлана Курумова. Верующие люди утверждают, что купание в проруби на Крещение для православного человека не опасность, а благо, которое может принести даже чудесное исцеление от болезней. Но врачи настоятельно рекомендуют протестировать свой организм на наличие заболеваний при которых не желательно, а может и вообще запрещено, окунаться в ледяную воду. \Это прежде всего заболевания почек, бронхолёгочной системы, пациенты с холодовой аллергией, стенокардия, ишемическая болезнь сердца\, - предупреждает Светлана Курумова.

Предварительно подготовить свой организм к этому событию физически, вероятность маленькая, так как наши холодные рецепторы не имеют тенденцию к привыканию. Поэтому, если вы уверены в своём здоровье и действительно готовы в этот святой праздник окунуться в прорубь, вам стоит лишь помнить о мерах предосторожности и соблюдать их, иначе можно серьёзно простудиться или спровоцировать обострение хронических заболеваний.

Наталья Голубева

Адрес страницы: <http://golovinskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1168055.html>

[Управа района Головинский города Москвы](#)