



НАШ
КОНСУЛЬТАНТ
врач-терапевт
Центра
молекулярной
диагностики СМД
Оренбург
Гульельма ГАЙСИНА

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

- Шапочка из шерсти, войлока, хлопка. Они хорошо поглощают влагу и оберегают от перегрева.
- Нескользящие сланцы. Обувь должна сидеть на ноге плотно, но и не сжимать стопу. От моделей на высокой подошве лучше отказаться – в них легко поскользнуться.
- Широкая рукавица из плотной ткани уберет от ожогов, если будете подавать воду на каменку или запаривать веник.
- Варежка для парной из натурального материала. Ею снимают пот и делают массаж.



Водные процедуры

Баня – хорошая профилактика заболеваний. Но, чтобы она действительно принесла пользу, необходимо соблюдать некоторые правила.

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Если есть проблемы с самочувствием, перед посещением парной необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Простуда. Вопреки распространенному мнению насморк в бане не лечится. Теплый влажный воздух усиливает отек и способствует размножению бактерий. Инфекция может распространиться на другие органы и вызвать осложнения.

Кардиологические заболевания. Порок сердца, миокардит, постинфарктное состояние – абсолютные противопоказания. В остальных случаях необходимо оценить риски. Под воздействием высоких температур падает артериальное давление, ускоряется кровообращение, учащается пульс. Здоровый организм от таких нагрузок только окрепнет, а вот слабое сердце может и не выдержать. При благоприятном прогнозе возможно посещение более щадящих сауны или хаммама.

Беременность. Если нет осложнений, будущая мама чувствует себя хорошо, у нее нет хронических заболе-

ваний, время от времени посещать баню можно. Но решение принимает акушер-гинеколог. Необходимо соблюдать питьевой режим и отказаться от обливания холодной водой.

Возраст. У детей до 3 лет перегрев и обезвоживание могут вызвать опасные для жизни состояния. Тем, кто постарше, допустимо находиться в парной не более 2 минут, когда помещение уже начало остывать. Пожилым людям рекомендуется сухой пар. При отсутствии серьезных патологий регулярные процедуры помогут улучшить кровоток, избавиться от бессонницы, поспособствуют выведению шлаков, стабилизируют обменные процессы, положительно повлияют на мышцы и суставы.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

Без вреда для здоровья в баню рекомендуется ходить не чаще двух раз в неделю. В зависимости от подготовки организма в парной лучше проводить от 5 до 10 минут.

Оптимальная температура в помещении – 70–90 градусов. Самый сильный жар, как правило, наверху. Терпеть его ни в коем случае нельзя. Почувствовали дискомфорт? Переберитесь на нижнюю полку. Закружилась голова, потемнело в глазах, участилось сердцебиение? Осторожно выходите в предбанник и отдохните.

Если паритесь самостоятельно, делайте это лежа, так тело прогреется равномерно. Прикрывайте голову и не мочите волосы, чтобы избежать теплового удара.

Леганной душ после парной может спровоцировать остановку сердца.

Необходимо следовать режиму: подготовка, парение, охлаждение, отдых. Так организм будет время восстанавливаться. В случае, когда чувствуете себя разбитым и утомленным, долго не можете прийти в себя, от процедуры стоит отказаться.

Воздержитесь от приема пищи, а вот жидкости нужно употреблять как можно больше, пейте воду без газа, чай, морсы. Магазины соки не подойдут – в них высокое содержание сахара, а кофе и крепкие напитки усиливают нагрузку на сердце.

Анна Герасименко, style@antennatv.ru