

**Купание в проруби: польза или вред?**

**19 января православные христиане отметят один из великих праздников- Крещение Господне, или Святое Богоявление.** По древней традиции, распространившейся на Руси с принятием христианства в 988 году, в этот день многие верующие, несмотря на мороз, купаются в прорубях.

**ОБУЗ «Рыльская ЦРБ» напоминает о противопоказаниях и правилах безопасности**для тех, кто планирует на Крещенский Сочельник купаться в проруби:

**Зимнее плавание противопоказано людям при всех острых и хронических заболеваниях:**

1. Сердечно-сосудистой системы ( пороки сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, кардиосклероз, гипертоническая болезнь)

2. Воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, хронические риниты, тонзиллиты, отиты;

3. Центральной нервной системы ( эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа, склероз сосудов головного мозга);

4. Периферической нервной системы ( невриты, радикулиты,  межпозвоночные грыжи);

5. Органов дыхания (туберкулез легких, воспаления легких, бронхиальная астма, эмфизема, хронический бронхит);

6. Мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, предстательной железы);

7. Желудочно-кишечного тракта ( язвенная болезнь желудка, все гепатиты )

   Кроме того, **купание противопоказано лицам пожилого возраста, так как у многих из них уже имеются вышеперечисленные заболевания и детям.**

**ПОМНИТЕ!!!**  Даже у абсолютно здоровых людей при резком заходе в холодную воду может произойти остановка сердца из-за спазма коронарных (сердечных) артерий и такие случаи не редкость.

**ПРАВИЛА КУПАНИЯ**

1. Гражданам в период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега.

2. За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждения.

3. За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.

4. Перед погружением в прорубь необходимо разогреть мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками), тогда купание пройдет с меньшим стрессом для организма.

5. К проруби необходимо подходить в удобный, нескользкой обуви. Следует идти медленно и внимательно, убедившись, что лестница для спуска в воду устойчива. Для подстраховки необходимо опуститься в воду с помощью поручней, которыми оснащены места спуска в воду.

6. Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. При входе в воду первый раз необходимо достигнуть сразу нужной глубины, но не плавать.

7. При выходе из проруби необходимо держаться непосредственно за поручни, сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

8. После купания (окунания) следует растереть себя махровым полотенцем и надеть сухую одежду. Для укрепления иммунитета и предупреждения переохлаждения необходимо выпить горячий чай.- лучше всего из ягод, фруктов  из предварительно подготовленного термоса. ПОМНИТЕ! Алкогольные напитки  **не согревают**, а **усиливают** переохлаждение организма.

**Профилактика и первая помощь при отморожениях**

**О**тморожение возникает вследствие воздействия холода на тот или иной участок тела. Повышенная влажность, длительное воздействие низких температур, тесная обувь или одежда, приводящая к сдавлению кровеносных сосудов, кровопотеря, переутомление и предыдущие отморожения могут способствовать отморожению или увеличивать степень поражения тканей.

Вначале в результате спазма кровеносных сосудов кожа на отмороженном участке тела бледная, чувствительность понижена или отсутствует.

Через некоторое время спазм кровеносных сосудов сменяется расширением. Кожа приобретает ярко-красный цвет с синюшным оттенком. На отмороженном участке появляется небольшой отек, чувствительность восстанавливается, возникает чувство жжения, зуд.

Через несколько дней все эти явления постепенно проходят, но остается повышенная чувствительность этого участка к холоду. Так протекает I степень отморожения.

При отморожении II степени в тканях происходят более глубокие изменения. Вслед за признаками I степени на коже появляются пузыри, наполненные серозно-кровянистой жидкостью. Кожа принимает багрово-синюшный цвет, развивается более сильный отек, чувствительность долго не восстанавливается. В течение длительного времени у больных сохраняется склонность к повышенной реакции на воздействие холода, чувство жжения, ползание мурашек, покалывание, зуд. Кожа длительное время остается синюшной.

При III степени отморожения  поражаются более глубокие участки тканей. В результате нарушения кровообращения и образования множественных тромбов в мелких сосудах наступает гангрена тканей. Клиническая картина характеризуется тем, что через несколько дней кожа на отмороженном участке темнеет, превращаясь в сухой струп.

Если омертвевают только поверхностно расположенные мягкие ткани, то это отморожение  III степени.

Если же омертвение захватывает глубжележащие ткани, включая и кости, то это классифицируют как отморожение IV степени. При этом развивается сухая или влажная гангрена.

 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При глубоких повреждениях, если применить быстрое отогревание конечностей, произойдет следующее: отогреются и оживут клетки кожи и других поверхностных слоев. Сработает феномен «кислородной задолженности» в тканях, необходимо большое количество кислорода, активное выведение из клеток продуктов обмена.

Но ведь глубокие слои тканей еще заморожены. Кровоток в артериях и венах еще не восстановлен. Поэтому быстро отогретые верхние слои тканей погибают уже безвозвратно.

А если растереть отмороженные конечности? Растирание может помочь только при поверхностных отморожениях I и II степени, когда кровоток в магистральных сосудах еще сохранен. Нужно помнить, что замороженную кожу легко повредить, что приведет в последующем к нагноению.

Есть способ, позволяющий создать наилучшие условия для выведения замороженных тканей из парабиоза. Он заключается в медленном отогревании отмороженной конечности «изнутри».

После того, как осторожно снята обувь, на конечности накладывают толстые ватно-марлевые или шерстяные повязки. Отогревание снаружи становится невозможным. Нужно помочь отогреванию «изнутри»: выпить побольше горячего чая. Можно использовать и прямое «подогревание» крови. Близко к поверхности в паховых областях проходят бедренные артерии, непосредственно снабжающие кровью нижние конечности. Именно сюда к паховым сгибам и нужно положить теплые грелки, уложить пострадавшего в теплую постель. Применение этого способа эффективно только в случае использования его сразу при оказании первой помощи.

ПРОФИЛАКТИКА

Строгое соблюдение мер защиты от холода, ношение одежды и обуви соответствующей погоде. Ношение непроницаемой для воды свободной обуви, позволяющей надевать две пары носков или портянок, принятие мер для устранения потливости ног. Следует отказаться от тугих поясов и одежды, сдавливающей тело. Важное значение имеет борьба с употреблением спиртных напитков. В состоянии опьянения человек теряет способность ощущать и анализировать охлаждение всего тела и отдельных его частей, контролировать свои действия.

Большую роль в профилактике отморожений играют различные формы закаливания организма: ежедневные обливания холодной водой, физические упражнения на холоде, которые способствуют сопротивляемости организма низкой температуре.

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**

Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед  -  основная причина зимних травм. Чтобы не попасть в число пострадавших, следует выполнять следующие правила:

- По возможности, старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду.

- При гололеде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться.

- Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение,  меньше льда, дорожки посыпаны песком.

- Обратите внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или рифленой подошвой.  Откажитесь от высоких каблуков.  Если все-таки обувь скользит, натрите подошву наждачной бумагой, наклейте лейкопластырь крест-накрест или лесенкой, но это даст только временный эффект.

- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь как лыжник, небольшими скользящими  шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить  места с наклонной поверхностью.

- Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их  при  падении.

- Выходя на улицу, пожилым людям следует брать  с собой трость с заостренным концом.

- Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения - передвигаться  в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.

- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги. В такой ситуации водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.

- При выходе из автобуса или троллейбуса, держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.

- Опасно разгуливать по обледеневшим  улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы.

Большую тревогу вызывают ледяные горки. Именно на них очень часто травмируются дети.  Родителям не следует оставлять детей  без присмотра, необходимо  научить их правилам поведения на горке. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок  не отошел в сторону. Не задерживаться внизу, когда съехал, тем более не стоять посередине горки и не перебегать ее, когда уже катится другой человек. Недопустимо скатываться стоя или вниз головой. Нельзя умышленно мешать кататься другим.

Помните, лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность. Предупредить травму проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.  Берегите себя!