

Баня – плюсы и минусы (с точки зрения врача)

*«В жизни, мирной или бранной,
У любого рубежа,
Благодарны ласке банной
Наше тело и душа».*

Писатель Александр Трифонович Твардовский (1910–1971)



Баня в России – это не только гигиеническая процедура, но и, целый ритуал. Мы остановимся на его влиянии на здоровье с медицинской точки зрения.

В бане влажность составляет почти 70%, при этом температура в бане колеблется от 50 до 70 гр.С.

В русской бане сумма температуры и влажности не должна превышать числа 120. Оптимальной по ощущениям будет температура + 60 градусов при 60-процентной влажности.

Рекомендуемое нахождение в банном помещении (парилке) - не более 10-15 минут.

За одну процедуру является достаточным двух-трехкратное посещение парилки.

Крайне не рекомендуется слишком долгое или очень частое посещение парильной комнаты, не рекомендуется находиться с непокрытым волосным покровом.

Противопоказано употребление алкогольных напитков и жирной калорийной пищи. Частота посещения бани или сауны зависит от вашего физического состояния и желания. Если вы физически и психически здоровы, то ходить можно хоть через день.

Но всегда нужно соблюдать определенные правила:

- ✚ Перед посещением бани обмойте тело без применения моющих средств
- ✚ Голову не мочите, и прикройте голову шапочкой из войлока.
- ✚ Начинайте париться с нижних полок.
- ✚ Если Вы лежите на полках, то ноги поднимите выше головы.
- ✚ Время пребывания в парилке увеличиваем постепенно, начиная с 5 минут.
- ✚ Количество заходов также необходимо увеличивать постепенно.
- ✚ В перерывах обязательно принимайте прохладный душ
- ✚ Употребляйте больше жидкости – вода, чай, отвары трав
- ✚ Снимайте все украшения перед заходом в парилку
- ✚ Не пользуйтесь парфюмом.



Под воздействием высоких температур расширяются кровеносные сосуды, и может развиться состояние сердечно-сосудистой недостаточности, это может привести и к потере сознания, судорогам.

Если у вас появились следующие симптомы - слабость, головокружение, потемнение в глазах, чувство нехватки воздуха, тяжести за грудиной, боль в любых частях тела –немедленно покинуть парную.

Но отметим и пользу для здоровья

- ✚ 10-минутное нахождение в бане повышает двигательную реакцию и улучшает координацию движений;

- ✚ после пребывания в парной снижается тонус мышц; мышцы становятся более эластичными;
- ✚ увеличивается потоотделение;
- ✚ повышается дыхательная активность кожи.
- ✚ улучшает отхождение мокроты;
- ✚ снимает усталость;
- ✚ улучшает настроение
- ✚ снижает уровень тревоги.

Рассмотрим противопоказания для посещения бани

- тяжелая форма сахарного диабета
- воспалительный процесс
- туберкулёз
- недавний инфаркт
- кожные заболевания
- онкологические заболевания
- эпилепсия
- беременность
- маленькие дети, но... здесь несколько подробно....

с какого возраста дети могут ходить в баню, не имеет однозначного ответа. Если мама посещала баню во время беременности, то ребенка можно начинать водить с 3-6-месячного возраста. Но! кожа, потовые железы, сердечно-сосудистая система, система терморегуляции ребенка еще очень несовершенна, и лучше начинать подобные процедуры не раньше 2-х лет. С этого возраста баня не навредит ребенку, а начнёт приносить пользу только после семилетнего возраста.

Здоровья! Берегите себя и своих близких!

Парьтесь с удовольствием!

Доктор Д.И.Лебедева