Православные христиане готовятся к Крещению. Традиционно в праздник верующие окунаются в прорубь, совершая обряд омовения. Специальные купели организованы и в Югре. Между тем, погружение в ледяную воду может негативно повлиять на здоровье человека.

Это не только стресс, но и серьезное испытание на прочность. Дело в том, что резкое охлаждение вызывает сильнейший спазм сосудов и приводит к недостатку кровоснабжения организма. Зачастую люди окунаются в прорубь всего раз в год, на праздник Крещения, без какой-либо подготовки. Реакция организма может быть непредсказуемой: от ишемической атаки до инфаркта миокарда, инсульта или даже внезапной сердечной смерти. Такие случаи хоть и редки, но все же встречаются в практике.

**Только закаленные** и хорошо подготовленные **люди могут совершать обряд омовения в ледяной воде.** Необходимо отметить, что в последние годы зимнее купание, очень популярное в советское время, возрождается. Люди объединяются в клубы любителей закаливания и здорового образа жизни. Постепенно, адаптируя себя к гипотермии, они становятся менее восприимчивы к холодным температурам. В остальных случаях рассчитывать на адекватную реакцию организма не стоит.

**Пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями нужно быть особенно осторожными.** Людям, страдающим ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, нарушением сердечного ритма и хронической сердечной недостаточностью необходимо отказаться от погружения в холодную воду. Даже при условии соблюдения всех рекомендаций врача, своевременном приеме препаратов и немедикаментозной профилактике, не стоит рисковать.

**Если человек все же решился искупаться в ледяной воде, необходимо заблаговременно проконсультироваться с врачом.** Не стоит пренебрегать профилактическими осмотрами для того, чтобы владеть полной информацией о состоянии своего здоровья. Как известно, хронические неинфекционные заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца, могут протекать бессимптомно. Погружение в холодную прорубь может сыграть злую шутку, спровоцировав приступ стенокардии или инфаркт.

**Если противопоказания отсутствуют, то необходимо придерживаться следующих правил:**

- не употреблять накануне и в день купания алкоголь,

- подходить к проруби в удобной, нескользкой обуви,

- не погружаться в воду с головой.

В случае ухудшения самочувствия необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.