

Заместитель генерального директора по научно-аналитической работе и профилактической кардиологии НМИЦ кардиологии имени академика Е.И. Чазова Минздрава России, член-корреспондент РАН Нана Погосова объяснила, почему ледяной душ в жару опасен для здоровья.

По словам эксперта, из-за воздействия холодной воды происходит резкое сужение сосудов, препятствующее естественному охлаждению организма. Кроме того, при обливании холодной водой происходит централизация кровотока, а этом может спровоцировать резкие скачки артериального давления и учащение сердцебиения.

При этом Погосова отметила, что для здоровых людей, адаптировавшихся к холодным процедурам, такие изменения обычно неопасны, однако людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями обливаться не стоит из-за возможной аритмии и других осложнений.

По словам кардиолога, при резком погружении в воду с температурой от +2 до +15 °С значительно возрастает риск холодового шока. В таком состоянии у человека может развиваться панический страх, слабость, нарушиться дыхание. Может резко повыситься давление.

Поэтому Погосова порекомендовала использовать воду для охлаждения стоп или запястий, и не перегреваться перед обливанием холодной водой.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.