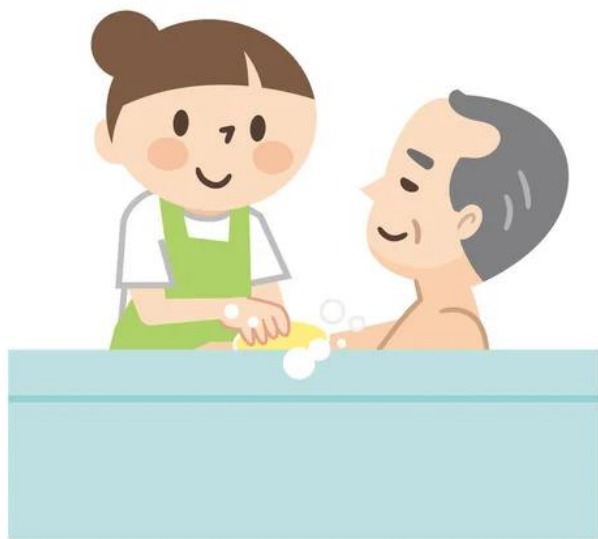


Учреждение здравоохранения
«6-я центральная районная клиническая
поликлиника Ленинского района г. Минска»

Разумный подход К ВОДНЫМ процедурам



Минск 2026

Прием ванны не всегда приносит пользу - в некоторых ситуациях это может быть даже опасно.

К общим противопоказаниям для принятия горячей ванны относятся:

- острые воспалительные процессы;
- повышенная температура тела или лихорадка;



- сердечно-сосудистые заболевания, такие как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, нарушения ритма, перенесённый инфаркт или инсульт;

- кожные заболевания в стадии обострения;
- эпилепсия;
- первые дни после хирургических вмешательств;
- наличие открытых ран на теле;
- беременность.

У пациентов с сердечно-сосудистой патологией горячая ванна может вызвать:

- выраженное падение артериального давления (головокружение, потемнение в глазах, обморок);
- приступ стенокардии;
- усиление одышки;
- нарушение сердечного ритма;
- в редких случаях — острое нарушение мозгового кровообращения или инфаркт миокарда.





Чтобы ванна действительно приносила пользу, важно соблюдать несколько простых, но важных правил:

- температура воды для ванны - **от 36 до 38 °С**. Такая вода расслабляет мышцы, улучшает кровообращение и не вызывает стресса для организма. Более горячая ванна может повысить давление и нагрузку на сердце, особенно у людей с хроническими заболеваниями;

- продолжительность приема ванны – **15-25 минут**. Такого времени достаточно, чтобы кожа успела размягчиться, мышцы расслабились, а тело не перегревалось;

- не принимайте ванну после еды. Между едой и приемом ванны должно пройти **1,5 - 2 часа**.

- набирайте воду до такого уровня, чтобы при погружении в ванну ваша **грудная клетка находилась над водой**. Это поможет избежать дополнительной нагрузки на сердце.

- Купание в слишком горячей ванне может привести к увеличению частоты сердечных сокращений и снижению артериального давления. От этого может закружиться голова, случиться обморок.



Пожилым людям рекомендуется:



- принимайте ванну под присмотром близких;
- в случае приема ванны самостоятельно, не закрывайте на запор ванную комнату;
- удалите из ванной комнаты все предметы, которые могут стать причиной падения;
- оборудуйте ванну

поручнями, противоскользящими ковриками;

- используйте сиденья для приема ванны;
- контролируйте температуру воды - оптимальная около $+37^{\circ}\text{C}$;
- средства гигиены должны быть легкодоступны;
- не следует принимать ванну слишком долго, чтобы избежать переохлаждения или перегрева.



Автор: Кузьмич Т.Н., врач-кардиолог (заведующий) районного кардиологического центра Ленинского района г. Минска

Компьютерная верстка и оформление: Анищенко А.Н.

Ответственный за выпуск:

Пуцило Е.М.

Тираж 200 экз.



ЦЕЛИ БЕЛАРУСИ

УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В

