

Что должны уметь те, кто любит баню?

Прежде чем всерьез приобщаться к банным процедурам, вы должны научиться контролировать собственное здоровье.

Если комплекс банных воздействий улучшает сон, повышает работоспособность, приносит ощущение бодрости, уверенности в своих силах, значит, вы правильно выбрали и продолжительность процедур, и их чередование. Если же после бани вы чувствуете усталость, вялость, раздражительность, плохо засыпаете, то надо срочно вносить изменения: в принимаемых дозах банная процедура вам непосильна. В этом случае можно посоветоваться с врачом.

Из объективных показателей состояния организма можно использовать частоту пульса (умножив число ударов за 10 с на 6, вы узнаете частоту пульса за 1 мин). Частоту пульса измеряют перед баней, после каждого захода в парную и сразу после завершения банной процедуры.

По реакции восстановления пульса можно судить и о приспособленности организма к жарким температурным условиям, и о воздействии комплекса физических средств в целом. Если частоту пульса, зафиксированную в первые 20 с после парной, принять за 100 %, то хорошей реакцией восстановления считается снижение пульса через 4 мин на 20 %, через 6 мин на 30 %, а через 8-10 мин – на 75 %.

Когда же высокая частота пульса держится в течение продолжительного времени, реакция восстановления считается плохой. Так, если через 10-12 мин частота пульса снизилась всего на 2 %, то необходимо уменьшить время пребывания в парной (или располагаться внизу, где температура ниже).

Любители бань должны уметь оказывать **первую помощь** при несчастных случаях.

Обморок – так называется внезапная потеря сознания. Длится он от нескольких секунд до 5-6 мин. Обморок может наступить от длительного пребывания в душном мыльном

помещении или в парной, особенно во время первого захода в нее, при быстром переходе из горизонтального в вертикальное положение.

Симптомы: бледность лица и губ, слабость пульса и дыхания, головокружение, дурнота, тошнота, ощущение удушья, недостатка воздуха, нарушение координации, слуха, зрения.

Первая помощь: пострадавшего надо немедленно вывести в прохладное место, уложить (без подушки под головой!) и обеспечить приток свежего воздуха. Дать понюхать нашатырный спирт, растереть им виски и быстрыми движениями помассировать руки, ноги.

Ожог. Причиной ожога в бане могут быть как прикосновение к горячему предмету (печи, решетке, металлическому тазу, ковшу и т. п.), так и кипяток или пар при неправильном выливании воды на камни печи. Такие ожоги бывают I, реже – II степени.

Симптомы: краснота кожи, припухлость тканей, при ожоге II степени – волдыри (их ни в коем случае нельзя срезать или прокалывать).

Первая помощь: на обожженную поверхность накладывают повязку, пропитанную спиртом или одеколоном, или компресс с 2%-м раствором перманганата калия (марганцовки), или повязку, смоченную в растворе нашатырного спирта. Можно также присыпать ожог пудрой, а после этого наложить чистую повязку. Ни в коем случае не смазывать кожу маслом, кремом.

Тепловой удар возникает в результате общего перегревания (организм получает извне избыточное количество тепла, а отдает его недостаточно). Это может произойти в парных с большой влажностью воздуха, а также в мыльном отделении.

Симптомы: общая слабость, вялость, чувство тяжести в голове, головная боль, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение. Температура тела может подняться до 40 °С, пульс учащается, дыхание становится поверхностным и учащенным.

Первая помощь: пострадавшего переносят в прохладное и хорошо проветренное место и укладывают с приподнятой головой. К голове прикладывают холодное полотенце, тело обертывают влажной простыней или обливают холодной водой. Дают обильное питье.

Отравление угарным газом. Угарный газ с воздухом попадает в легкие, а затем в кровь, при этом в головном мозге наступает кислородное голодание, что приводит к расстройству не только дыхания и кровообращения, но и функций всех органов.

Симптомы: ощущение тяжести и пульсации в висках, шум в ушах, головная боль, головокружение, тошнота, рвота. К этим признакам постепенно присоединяются одышка, сердцебиение, общая слабость, особенно в ногах, человек иногда не в состоянии подняться и выйти из бани.

Первая помощь: немедленно вывести (вынести) пострадавшего из бани на свежий воздух. Натереть виски нашатырным спиртом и дать понюхать его. Полезно выпить крепкий чай. Можно энергично помассировать ноги.

Всем же читателям желаю легкого пара!

Автор - **Елена Иванова**

[Источник](#)