ЛІКИ ВІД ПРОСТУДИ

Ще перший нарком охорони здоровя Росії Н. А. Семашко (1930) образно говорив, що займатися фізкультурою, нехтуючи загартовуванням, — це все одно що, укріплюючи стіни фортеці перед штурмом, залишити відкритими вхідні двері.

Загартовування організму — це доступний, дешевий і досить ефективний засіб профілактики простудних захворювань та грипу, на долю яких припадає біля половини всіх випадків тимчасової втрати працездатності і тим самим наноситься величезний матеріальний збиток суспільству.

Для загартованих людей грип та гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) — явище досить рідкісне.

Цілющі властивості холодної та льодяної води відомі давно. Ще лікарями Древнього Єгипту, Греції та Риму застосовувалось купання в холодній воді. З іменами Піфагора, Гіпократа, Асклепія, Антонія Муза найтіснішим чином звязані пропаганда та використання холодних водяних процедур для оздоровлення. До загартовування організму вдавався Авіценна, закликали лікарі та педагоги в середні і в наступні віки. На Русі здавна лікували холодною водою. В ХІХ столітті знвчне поширення отримало застосування холодної води в якості лікувального та гартуючого засобу. Цьому сприяла пропагандистська діяльність сілезького селянина Вінцента Прісніца і його співвітчизників: професора Вінтеріца — в першій половині ХІХ століття, а в другій — народного лікаря Себастьяна Кнейпа, прізваного "апостолом холдної води".

Хоча про користь загартовування холодною водою говорилося і писалося більш ніж достатньо, на даний час практичні успіхи в цій області дуже малі і число простудних захворювань не знижується, а має тенденцію росту, не дивлячись на значні зусилля наших медиків. Адже перехолодження організму, не володіючого високою степінню стійкості до холоду, відіграє далеко не останню роль у виникненні грипозних захворювань (максимум захворювань припадає на осінньо-зимові місяці, тобто в період, який характерихується низькими температурами). Матеріальні витрати суспільства, повязані тільки з цим захворюванням, величезні. Пояснити природу цього явища можливо частково тим, що забувли простий і мудрий засіб загартовування — обливання холодною водою, однак головна причина заключається в малій ефективності традиційних методів загартовування.

Як відомо, в існуючих рекомендаціях загартовування холодною водою починати процедури пропонується з обливання теплою водою (32-330 С), знижуючи температуру води на 10С через 1-2 дні. І тільки через тривалий час (1,5 — 2 місяці і більше) можна приступати до холодних процедур, якщо людина здорова і не ослаблена.

Все більша кількість спеціалістів вважають, що така методика себе не оправдовує. Так, В. А. Сєргєєв (1967) вказує, що "згідно новому уявленню, опір до холоду потрібно починати виробляти під дією холоду, з поступовим збільшенням тривалості процедур. Наприклад, почавши перше обливання холодною водою по пояс на протязі 2-3 с, слід нарощувати його тривалість по 1 с в день".

"Практика сімї Нікітіних, численних клубів любителів зимового плавання також запевняє, що "жаліюча" методика загартовування віджила свій вік" (В. А. Сєргєєв, 1974).

Про застосовувані методи загартовування С. Б. Тіхвінський (1972) сказав наступне: "Настав час переглянути традиційні методики загартовування як неефективні, і ретельніше вивчити нагромаджений досвід ентузіастів нетрадиційних методів загартовування".

Отже, не поступову зниження температури води, а дія на організм відразу холодною водою. Збільшувати потрібно тільки час обливання та площу зрошування тіла.

Досліди І. А. Аршавського (1990) показали, що за короткий час (від 10 с до 1-2 хв) тіло людини не встишає переохолодитися, зате пробуджується все нервова система, активно включаються терморегулятори організму.

Обливатись доцільно повністю з головою. Чудовий лікар, Михайло Ломовський, впевнений послідовник холодної води, який практикував у госпіталях водолікування, відмічав, що потрібна тільки сила і непохитність благої волі і холодні цілющі струмені колодязьної кришталевої води, які, зрошуючи з голови до ніг, кожному закріплять здоровя у всіх відносинах.

Для тих, кому важко обливатися повністю, можна починати з ніг (хоча б з колін). Якщо і це важко робитти, то можна починати хоча б зі ступнів. Головне, не боятись і проводити процедури обливання, не перериваючи їх ні на один день.

Головний критерій тривалості процедури — особисті відчуття, однак тривалість процедури не повинна перевищувати 1-2 хвилини. Не треба "хвалитися" холодною водою, не треба ставити ніяких рекордів! Тривалість процедури — справа індивідуальна. Для орієнтиру все ж можна вказати початковий час облавання — 5-10 с. Адже головне тут навіть не гартуюча дія холодної води, а активізація центральної нервової системи. І. П. Павлов механізм благодійного впливу холоду на організм пояснював "струсом нервових клітин", різкою дією на центральну нервову систему.

Потужна, але короткочасна доза холоду приводить до посилення в організмі процесів обміну речовин. А це, в свою чергу, веде до виробляння всередині його підвищеної дози тепла. Тому після обливання холодною водою не рекомендується розтирати тіло, а потрібно тільки просушити його. Якщо тілу все ж холодно (перший час деколи таке може спостерігатись), то слід зробити зарядку чи побігати. Ю. Н. Чусов (1985) радить проводити розминку після купання в холодній воді.

Під дією холодних імпульсів відбувається стимуляція ендокринних залоз, що веде до підвищення реактивності організму, тобто мобілізації всіх його захисних сил.

Досліди А. К. Подшибякіна, І. А. Кайро (1986) показали, що головною причиною виникнення простудних захворювань являється не сильна, різка дія холоду, а сповільнена, слабке охолодження частини шкірної поверхні. Короткі але різкі перепади температур (19-150С) призводять до швидкого відновлення температури охолодженої дільниці.

За даними Г. В. Фольборта (1962), чим швидше здійснюється трата теплової енергій органу, системи чи організму при мязовій діяльності, тим швидше відбуваються відновні процеси в них.

Недостатня інтенсивність і нетривалий час дії холоду не призводять до виробляння стійких адаптивних процесів пристосування до охолодження як у людини, так і у тварин.

Практика також підтверджує, що корокочасна різка дія холодного навантаження при обливанні водою більш фізіологічна, ніж поступове зниження температури води на 1, 2, 3 0С і більше. До речі, така методика поступового зниження температури води дуже складна в домашніх умовах і до того ж слабо аргументована, що послужило причиною критичного відношення до неї.

У оголеної людини у спокої приріст обмінних процесів при пониженні зовнішньої температури на 10С складає 10%, а при інтенсивному охолодженні вони можуть зрости у три рази в порівнянні з рівнем основного обміну.

У діапазоні температури тіла від 36-370С до 32-300С активізується ряд функціональних систем. Збільшується легенева вентиляція за рахунок як прискорення дихання, так і його поглиблення. Зростає споживання кисню організмом. Збільшення легеневої вентиляції та газообміну призводить до зростання напруги кисню крові в артеріальній системі і його зниження у венозній. Росте вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів.

Холодова дія викликає звуження судин шкіри, зниження кожного кровотоку і теплопровідності шкіри. Підраховано, що максимальне звуження шкірних судин може підвищувати теплоізоляцію організму в 4 рази.

При інтенсивному охолодженні, поряд із звуженням судин шкіри, має місце і їх розширення. Це так звана холодова вазодилатація. При цьому температура шкіри спочатку знижується, але через 3-5 хв збільшуєтьмся за рахунок розширення шкірних судин. У скелктних мязах зростає мязевий кровоток, який може збільшуватися в 5-9 разів, коронарний кровоток навіть стає більш інтенсивним при холодовому навантаженні. Це сприяє адекватному кровопостачанню серцевого мяза.

У тренованих до холоду осіб підвищується утилізація кисню з повітря, що вдихається, зменшується випаровувальна і конвективна тепловіддача, а це зменшує ризик холодового ураження органів дихання.

За рахунок зниження тепловтрат енергетична потреба підтримання температури у загартованої людини знижується в середньому на 20%. Важливо відмітити, що підвищенню теплопродукції організму сприяє і скорочувальна діяльність мязів. Дрижання викликає додаткове вироблення тепла, а сам процес мязового скорочення включає в роботу так звані мязові насоси (Н. І. Арінчин, 1984), які в свою чергу полегшують роботу серця, так як самі виконують функцію серцевого скорочення. Загальноприйнята думка, що дрижання — неблагодійний чинник при загартовуванні, слід переглянути. Якщо справа дійшла до дрижання, а це у загартованих людей буває значно рідше, ніж у простих людей, то особливої небезпеки в цьому немає. Звичайно, не бажано, щоб дрижання зявилося якомога пізніше, на морозі.

В мязах тренованих до холоду людей помічається підвищення біоелектричної активності без розвитку напруження самих мязів. Дослід біоелектричних процесів показує, що при цьому підвищується тонус судин і знижується тепловіддача.

У адаптованої людини значно змінюється функціонування "холодових" точок, терморецепторів шкіри. Процес терморегуляції стає більш економним і досконалим. Ще потрібно вияснити, чому число таких точок знижується: можливо, перехід до більш теплого способу життя, використання одягу людиною, розвинули в організмі додаткові приспособлення (в даному випадку це точки), не завжди необхідні.