**Памятка для родителей**

 **ЗАКАЛИВАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

 У здорового закаленного человека и в холод и в жару температура тела остается постоянной благодаря слаженной работе механизмов терморегуляции.
Под влиянием холода, например, происходит сужение периферических кровеносных сосудов, и кровь перемещается к внутренним органам, уменьшается потоотделение. А когда происходит сокращение мышц волосяных мешочков и появляется «гусиная кожа», теплоотдача снижается до минимума. При необходимости усиливается выработка организмом тепла за счет усиления обменных процессов в мышцах и других органах и системах.
У страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (ревматические пороки сердца, грудная жаба, гипертоническая болезнь, нейроциркуляторная дистония) механизмы терморегуляции быстро себя исчерпывают и не в состоянии возместить потери тепла. Поэтому под воздействием холода у таких больных нередко возникает так называемый вторичный озноб, что отрицательно сказывается на деятельности сердца и сосудов. Повышается артериальное давление, ощущается боль в сердце, учащается или урежается пульс, появляется головокружение или головная боль, особенно у страдающих гипертонической болезнью и нейроциркуляторной дистонией.

Чтобы таких реакций не возникало, необходимо тренировать сосуды путем закаливания. Начинать это можно в любом возрасте, обязательно постепенно, с учетом своего состояния. Но не судите о нем на основании субъективных ощущений: они бывают обманчивы. Посоветуйтесь с врачом о наиболее подходящих для вас методах закаливания.

Под влиянием закаливающих процедур усиливаются защитные силы организма, активизируется деятельность иммунных систем, повышается устойчивость к простудным заболеваниям, реже бывают обострения таких хронических заболеваний, как ревматизм, тонзиллит.У человека закаленного сердечнососудистая система надежнее адаптируется к резким переменам атмосферного давления, изменениям температуры воздуха. При перемене погоды он остается работоспособным, реже жалуется на слабость, головную боль, учащение сердцебиения, и реже возникает необходимость принимать лекарства.

Закаливающие процедуры надо проводить ежедневно.

 Следите, чтобы по окончании процедуры кожа была теплой: разотрите тело махровым лотенцем, сделайте самомасса Физические упражнения, самомасаж, закаливание—прекрасная гимнастика для артериальных и венозных

Эти средства помогают установить тонус, улучшить питание сосудистой стенки, нормализовать скорость тока крови и лимфы. Ткани при этом лучше снабжаются кислородом, активизируются обменные процессы, повышается работоспособность.
 Физические упражнения и самомассаж особенно необходимы на первых порах закаливания. По мере привыкания организма к холодовым процедурам можно обходиться и без согревания, тогда удастся достигнуть больше холодовой устойчивости организьма.
 В момент значительного подъема или снижения артериального давления температуру воды при закаливании следует временно повысить, чтобы не допустить ознобления. Закаливание прекращают во время лихорадочных состояниях, при недостаточном кровообращении второй и третей степени.
Закаливающие процедуры можно делать за полчаса до еды и не раньше чем через 1,5—2 часа после неё. Следовать этому правилу очень важно. Ведь после еды много крови перемещается к органам пищеварения, а значит, уменьшается приток ее к сердцу, к головному мозгу, другим жизненно важным органа

К тому же после еды обычно повышается частота сердечных сокращений. Если начать в этот момент холодовую процедуру, может произойти спазм сосудов кожи и внутренних органов, повысится артериальное давление, еще более усилится сердцебиение, может возникнуть приступ грудной жабы. Летом обязательно сочетайте водные процедуры с воздушными, солнечными ваннами, но не увлекайтесь ими. Солнечные ванны рекомендуется принимать утром до 10—11 часов и вечером с 17 часов через 1,5—2 часа после еды.

 Начинать закаливание лучше летом с пребывания на воздухе в полуобнаженном виде (в купальнике, в плавках), вначале в безветренную погоду при температуре воздуха 24—22 градуса.

 Можно принять воздушную ванну в любое время года и в комнате при температуре 22-20 градусов. Перед приемом воздушной ванны зимой, осенью, весной помещение необходимо хорошо проветрить.

 Спустя месяц разрешается принимать воздушные ванны уже при температуре 20—19 градусов, а спустя 3—5 месяцев продолжать их при температуре 18—17 градусов, но при хорошем самочувствии. В дальнейшем под контролем врача постепенно переходите к умеренно холодным воздушным ваннам (18—16 градусов). Сначала продолжительность их не должна превышать 3—5 минут. Затем каждые 10 дней ее увеличивают на 1—6 минут и через несколько месяцев доводят до 30—40 минут, но не дольше. После этого начинают тренировки к быстрым перепадам температуры. Если на улице не очень холодно, например, выйдите из комнаты на балкон или войдите в комнату полуобнаженным сразу после ее проветривания. Походите до появления «гусиной кожи», а затем сделайте физические упражнения, самомассаж или разотритесь жестким махровым полотенцем.

 Контрастное закаливание может быть и таким: выйдите из кухни (где температура воздуха 24—23 градуса) или ванной в проветренную или охлажденную до 18—17 градусов комнату, на балкон. При появлении «гусиной кожи» тотчас же зайдите в теплое помещение. Такую процедуру можно вначале повторять 3—5 раз, а через 3—4 месяца—6—8раз.
 Воздушные ванны с самого начала полезно сочетать с водными процедурами при температуре воздуха 24—22 градуса и воды—30—27 градусов. Влажные обтирания делайте в такой последовательности: кисти, предплечья, плечи, шея, грудь, спина.

 Сделали, скажем, обтирание кисти, сразу же разотрите ее махровым полотенцем и т. д. Через 15—20 минут переходите к влажному обтиранию нижней части туловища, ног. Если чувствуете, что озябли, надо прекратить процедуру, сделать физические упражнения, самомассаж и лишь затем вновь продолжить обтирания. Через 2—3 недели можно обтирать сразу все тело и лишь затем растираться полотенцем. Спустя 2—3 месяца переходите к обливаниям водой, постепенно снижая ее температуру с 30 до 27

градусов. Примерно через полгода, если обливание переносите хорошо, с разрешения врача принимайте душ той же температуры, начиная с 1 минуты. Постепенно увеличивайте продолжительность процедуры до 7—10 минут. Начинать купаться в открытых водоемах можно при температуре воды 23 градуса по 3—5 минут два раза в

день, а спустя некоторое время и при более низкой температуре воды, но не ниже 20 градусов. На дачном участке можно для закаливания использовать пластиковый бассейн.
 Нелишне знать, что влажная кожа отдает в 3—4 раза больше тепла, чем сухая.

Если, например, температура воздуха 22—23 градуса воспринимается страдающим сердечно-сосудистым заболеванием удовлетворительно, вода подобной же температуры покажется ему холодной и быстрое погружение в нее может вызвать резкий спазм сосудов сердца, привести к боли в сердце, спазму сосудов головного мозга, вызвать головокружение. Поэтому перед купанием 15—20 минут посидите в тени, и входите в воду постепенно, сначала по колено, облейте водой руки, грудь, шею, а затем уже погружайтесь. Выйдя из воды, хорошо разотритесь. Физические упражнения делайте в безветренном месте.

 Через год-два систематического закаливания после водной процедуры можно слегка промокнуть тело полотенцем и обсыхать на воздухе в безветренном месте. Если появилась «гусиная кожа», выждите 1—2 минуты, а со временем 3—5 минут и сделайте физические упражнения, самомассаж. Не обязательно делать весь комплекс физических упражнений сразу, можно выбрать те упражнения, которые вам легче выполнять или которые больше нравятся. Главное, чтобы после их выполнения вы разогрелись и не утомились. Пульс после занятий не должен превышать исходный более чем на 15—20 ударов. Если нагрузка посильная, через 5—10 минут пульс возвратится к исходному уровню.

 Предлагаемые физические упражнения стимулируют не только центральное, но и периферическое кровообращение, помогают устранить застойные явления, предупредить появление отеков. Ведите дневник самоконтроля, отмечайте в нем самочувствие, работособность, характер сна, частоту пульса, дыхания, заносите и сведения об усилении боли в области сердца, головной боли или боли в суставах, о появлении головокружений, простудных заболеваний. Такой дневник поможет лечащему врачу оценить ваше состояние, своевременно назначить необходимое лечение, внести коррективы в закаливающие процедуры