

36. Если есть возможность, принимайте ванну, не ограничивайтесь душем

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто принимает ванну почти каждый день, риск сердечно-сосудистых событий примерно на 28% ниже, чем у тех, кто принимает ванну реже двух раз в неделю, а риск кровоизлияния в мозг — примерно на 46% ниже.

Затраты

Немного больше расходов на воду и электричество. По полчаса каждый раз.

Выгода

В японском исследовании с участием 30 тыс. человек за 19 лет наблюдения зарегистрировали 2097 сердечно-сосудистых событий. У тех, кто принимал ванну почти каждый день, риск сердечно-сосудистых событий был примерно на 28% ниже, чем у тех, кто принимал ванну не чаще двух раз в неделю (отношение рисков 0.72, 95% CI 0.62–0.84 — это доверительный диапазон). Риск ишемической болезни сердца был ниже примерно на 35% (0.65, 0.45–0.94). Риск инсульта — примерно на 26% (0.74, 0.62–0.87). Риск кровоизлияния в мозг — примерно на 46% (0.54, 0.40–0.73)

Примечания

Спорно: эти результаты получены среди населения Японии, где распространена культура принятия ванн, а у большинства семей в Китае нет возможности принимать ванну каждый день. Кроме того, вода не должна быть слишком горячей, и не стоит оставаться в ванне слишком долго. Для пожилых людей и людей с сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями слишком

горячая вода и слишком долгое пребывание в ванне, наоборот, опасны. В Японии каждый год много пожилых людей внезапно умирают в ванне

Источники

Источники исходной версии

1. Ukai T, Iso H, Yamagishi K, et al. (2020). Habitual tub bathing and risks of incident coronary heart disease and stroke. *Heart*, 106(10), 732-737. doi.org/10.1136/heartjnl-2019-315752