

8 малоизвестных фактов о температуре тела человека



Одним из главных показателей здоровья человека является температура его тела. Именно она отражает соотношение между теплом вырабатываемым различными органами и тканями, и теплообменом происходящим между телом и окружающим его средой. Измерение температуры тела проводится практически при любых диагностических мероприятиях, так как этот показатель говорит о состоянии здоровья человека и уровне воспалительных процессов в организме. На эти цифры могут влиять самые разные обстоятельства, к примеру, физические нагрузки, возраст, определенные продукты питания и даже сон. Любой человек способен

измерить температуру с помощью градусника, и нам кажется, что мы знаем о ней всё. Но это далеко не так.

1. 36,6°C — это иллюзия. Температура нашего тела колеблется в течение дня — примерно от 36,4 в 6 утра до 36,9 в 6 часов вечера. Этот показатель также изменяется в зависимости от окружающей среды и внешних обстоятельств, включая погоду и уровень физической активности.

2. Курение повышает температуру. Температура на кончике сигареты достигает 95 градусов по Цельсию. С вдыханием горячего дыма повышается и температура легких, и они временно теряют одну из своих главных функций — охлаждать организм. В течение следующих 20 минут вы испытываете «тепловую перегрузку», но потом градус приходит в норму.

3. Повышение температуры — это не плохо. Лихорадка — классический симптом болезни и... хороший признак. Повышенная температура означает, что ваш иммунитет работает как надо: вовремя подключает защитные силы и начинает борьбу с инфекцией. Температура до 38° в период болезни считается нормой, поэтому врачи рекомендуют ее не сбивать, чтобы не нарушать естественный ход борьбы с инфекцией.

4. Когда мы лжем, наш нос нагревается. Такой скачок температуры, по мнению исследователей, связан с островком головного мозга, вовлеченным в процесс понимания, а также в распознавание и регуляцию температуры тела. И хотя эффект с увеличением носа никак не связан, его все равно окрестили «эффектом Пиноккио».

5. Мужчины холоднее женщин. Температурный режим у мужчин и женщин разный. В среднем мужчины «холоднее» на полградуса. Также ученые установили, что у женщин порог холода ниже, чем у мужчин. Женщины начинают мерзнуть, если температура опускается ниже 21°C, мужчины — после 20°C.

6. Шапка не помогает. Наши мамы заблуждаются — шапка не спасает от переохлаждения. При переохлаждении температура одинаково снижается во всем организме, а голова — это только 10 % поверхности тела. Другое дело, что шапка не только сохраняет тепло, но и защищает от ветра и риска заболеть отитом.

7. С возрастом температура тела снижается. Оказывается, что пожилые люди не способны регулировать температуру на том же уровне, какой она обычно бывает у них в молодости, поскольку реакция организма на изменения температуры уже подверглась возрастным изменениям.

8. Температура влияет на сон. Во сне естественная температура тела снижается, однако к концу цикла сна она начинает увеличиваться. Поддержание более низкой температуры в спальне помогает нашему организму согреться и охладиться во время сна. Кроме того, в прохладном помещении человек быстрее засыпает.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*