

5 правил поведения на морозе, которые не дадут вам замерзнуть



От правильного поведения на морозе зависит состояние кожи и организма в целом. Как же не замерзнуть на морозе?

1. Перед выходом на улицу и на морозе не рекомендуется пить горячий чай, пейте его минимум за полчаса до выхода, а желательно за час. Расширенные сосуды отдают больше тепла, поэтому риск обморожения увеличивается. То же самое и с алкоголем. После приема спиртных напитков на морозе вы почувствуете тепло и даже, возможно, согреетесь. Но мозг в состоянии опьянения не сможет вам вовремя дать сигнал о том, что тело замерзает. Как итог — обморожение.

2. Ешьте жирную пищу, потому что жиры – это источник внутренней энергии в организме. Если жиры нельзя — ешьте мясо и другую белковую пищу. Перерабатывая такие сложные вещества, организм будет высвобождать много энергии. После плотного завтрака выходить на улицу не страшно даже в сильный мороз.

3. А что насчет одежды? Многие любят закутываться шарфами по самый нос. Это тоже ошибка. Когда мы закутываем лицо в шарф, при его выдохе горячее дыхание оседает на шарфе маленькими водяными капельками. Потом оно на морозе, конечно же, застывает и превращается в наледь. При вдохе воздух, проходя через наледь, охлаждается и риск подхватить простудные заболевания увеличивается. А тесная и плотно прилегающая к телу одежда не создает между собой и телом воздушной прослойки — мы быстрее мерзнем и простужаемся. Как говорят: «одет, как капуста». Так вот зимой одеваться многослойно, как капуста, очень полезно.

4. Обморожения можно избежать, если нанести специальный крем для лица, которые продают в аптеках. Только пользоваться ими нужно правильно. Часто люди наносят крем перед выходом на улицу. Так делать нельзя. На упаковке любого крема написано «наносите за полчаса-час до выхода на улицу». И это не просто так. В составе крема содержится вода, которая, испаряясь с вашей кожи на холоде, подвергает ее еще большему обморожению. Обязательно пользуйтесь кремом так, как рекомендует производитель, иначе от употребления такого крема будет только вред.

5. Растирайте руками замерзшие части тела спокойно и аккуратно, без излишней интенсивности. Ищите любое теплое помещение — кафе, подъезд, магазин. И ни в коем случае не грейте обмороженные части тела под горячей водой или у батареи. Помните, что слишком быстрое расширение-сужение сосудов — это стресс для системы кровообращения.

Соблюдайте эти простые рекомендации и ведите себя на морозе правильно. Это поможет вам не допустить переохлаждения и обморожения организма. Но если вдруг подобное произошло — самолечением заниматься опасно, не тяните с походом к врачу. Здоровья вам и всего доброго!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна