

10 МИФОВ О ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

МИФ №1. ЗИМОЙ НЕ НУЖНО НОСИТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ. Мы привыкли защищать глаза от солнца летом при помощи темных очков, а зимой такие очки носить не принято. Оказывается, зимой они нужны гораздо больше, чем летом! Ученые уверяют, что в зимние месяцы наша планета находится ближе к солнцу и наши глаза страдают сильнее от его лучей, хотя мы этого и не замечаем. Более того, снег и лед могут отражать до 80% ультрафиолетовых лучей, которые негативно влияют на глаза и кожу.



МИФ №2. ИЗ-ЗА ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ. Зима считается сезоном простуд. Однако, по данным исследований, количество иммунных клеток, которые отвечают за борьбу с вирусами и инфекциями, только увеличивается в холодной среде. Организм чувствует опасность при понижении температуры и усиливает защитные системы иммунитета. По данным ученых, при температуре около 30 градусов летом вирусы размножаются намного быстрее, чем холодной зимой.

МИФ №3. НУЖНО НОСИТЬ ШАПКУ, ЧТОБЫ НЕ ТЕРЯТЬ ТЕПЛО ТЕЛА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Не так давно группа волонтеров отправились в Арктику, чтобы проверить эту теорию. Они были тепло одеты, но без шапок. Выяснилось, что распространенное мнение о потере тепла организма через непокрытую голову оказалось далеким от истины. Фактически тепло одинаково теряется через любую непокрытую часть тела.

МИФ №4. ВИТАМИН С ПОМОГАЕТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОСТУДУ. Дневная норма витамина С для поддержания сильного иммунитета составляет 75 мг. Если вы уже заболели, прием витамина не особо повлияет на процесс выздоровления. К тому же, по данным исследований, прием витамина С в большом количестве может лишь немного сократить время болезни, но не гарантирует защиту от простуды.

МИФ №5. АЛЛЕРГИЯ ЗИМОЙ ПОЧТИ НЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ. По данным врачей, 1 из 5 человек имеет какие-либо проявления аллергии. Однако зимой затихают далеко не все её виды. Например, аллергия на пыльцу действительно зимой почти не проявляется. А вот аллергия на пыль или другие виды бытовой аллергии могут даже усилиться в зимнее время.

МИФ №6. АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ СОГРЕТЬСЯ. Возможно, многие удивятся, но употребление алкоголя не только не помогает согреться, но и усугубляет состояние переохлажденного организма. Как заявляют врачи, алкоголь только первые пару минут расширяет сосуды, а потом вызывает сильное сокращение капилляров, что не дает организму согреться.

МИФ №7. КУРИНЫЙ СУП ПОМОГАЕТ ВЫЗДОРОВЕТЬ ПРИ ПРОСТУДЕ. Во многих культурах принято при первых признаках простуды пить горячее – чай, бульон или другие напитки. Горячий куриный суп или бульон действительно могут облегчить некоторые симптомы и снять заложенность носа, но не окажут никакого моментального лечебного эффекта.

МИФ №8. ЗИМОЙ НУЖНО БОЛЬШЕ СПАТЬ. По мнению врачей, люди могут чаще чувствовать сонливость зимой, но спать больше нет никакой необходимости. Более того, поддавшись желанию не вылезать подольше из теплой постели и проспав лишние пару часов, вы не отдохнете, а спровоцируете усиление сонливости на весь оставшийся день.

МИФ №9. ПЛОХО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ДРОЖАТЬ. Конечно, не очень приятно, если от мороза бросает в дрожь. Но бояться этой природной реакции организма не стоит – дрожь не приносит никакого вреда. Даже наоборот, сокращение мышц во время дрожания согревает организм.

МИФ №10. СУХОСТЬ КОЖИ – ЭТО ЗИМНЕЕ ЯВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРОЙДЕТ ВЕСНОЙ. Опасно думать, что сухость кожи – исключительно зимний симптом, который скоро пройдет. По данным врачей, сухая кожа, если за ней не ухаживать правильно, становится более уязвимой для инфекций. Неувлажненная кожа может иметь микротрещины, которые вызывают раздражение и открывают дорогу для попадания в организм инфекции. На ночь обязательно используйте защитные увлажнители и восстанавливающие кремы.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.