

Как мороз влияет на здоровье



О пользе и вреде пребывания на улице в морозную погоду давно ведутся споры. В данной статье собраны факты о положительном и отрицательном влиянии мороза на организм человека.

Пользу в низких температурах действительно можно найти. Вот основные плюсы:

1. На 30% больше кислорода мы получаем от зимних прогулок по сравнению с летними, отчего растет умственная активность.
2. Вырабатывается больше серотонина (гормона счастья) и улучшается настроение.
3. Ускоряется метаболизм – организм перерабатывает жир в

энергию для согревания тела. А от прицельного действия холода жировые клетки разрушаются – на этом основаны криопродолжения в косметологии.

4. Сужаются поры, уменьшается отечность лица, появляется румянец – холод делает нас красивее, хоть и не полезен для кожи.

5. Мороз помогает в борьбе с болью. При температуре за окном ниже 5 градусов исчезает чувствительность нервных окончаний, поэтому перестает поступать в мозг сигнал боли. Порой при сильной головной боли достаточно прогуляться по морозу — и через 30 минут вы будете чувствовать себя полегче.

6. Мороз снимает умственное напряжение. Вы серьезно устали на работе, а необходимо быстро привести организм в форму? Зимой можно выйти на балкон или совершить небольшую прогулку по парку, делая глубокие вдохи. Однако если за окном холоднее 7 градусов мороза, то постарайтесь, чтобы вдохи были неспешными, иначе вы можете заболеть.

7. Повышение иммунитета. Во время физической активности на морозе в организме людей активизируются защитные клетки, лейкоциты, борющиеся с инфекциями, которые нам угрожают. При этом повышается и выработка интерферона, способствующего росту иммунитета. Существуют исследования, доказывающие положительное влияние низких температур на иммунитет. Например, люди, рожденные зимой, болеют на порядок реже остальных, а продолжительность их жизни в среднем на 1 год больше, чем у рожденных летом.

8. Мороз борется со стрессом. Многие полагают, что зима — это наиболее подходящее время для депрессий и стресса. Но это справедливо лишь для людей, которые предпочитают проводить все время в офисе или квартире, отказываясь от зимних прогулок. Для остальных людей, ведущих активный образ жизни, мороз — отличное лекарство от стресса. Выходя на улицу, прогуливаясь по припорошенным снежком дорожкам, вы даете своему организму положительный импульс. Просто даже вид заснеженных деревьев и зданий уже может вызывать детский восторг, а с помощью морозного воздуха растет выработка гормона счастья серотонина, препятствующего возникновению стресса. Доказано, что достаточно совершать каждый день часовые прогулки по морозу, чтобы существенно снизить нервозность и повысить устойчивость к стрессу, поскольку при низких температурах укрепляется вегетативная нервная система человека.

Но наряду с положительными свойствами есть и негативные моменты морозной погоды.

1. Мороз может вызвать обострение хронических заболеваний. Во время сильных морозов, как правило, происходит обострение хронических проблем. Могут напомнить о себе колит, бронхит, ангина, гайморит и иные недуги, которые вы когда-либо не долечили. Поэтому в зимнее время важно уделить повышенное внимание профилактике заболеваний, пристально следя за своим здоровьем.

2. Мороз может вызывать аллергию. Он способен оказывать на здоровье человека не только положительное влияние. Так, при низкой температуре возможны аллергические реакции на холод. Чаще всего, они появляются, когда температура воздуха по шкале Цельсия опускается ниже отметки -10. Первыми симптомами такого заболевания являются высыпания по всему телу, отеки и сильный зуд. Если вы обнаружили у себя симптомы холодовой аллергии, то надо обратиться к врачу. Специалист пропишет вам нужное лекарство.

3. Проблемы с сердцем и гипертония на морозе. Резкое понижение температуры может быть причиной спазма сосудов. Исходя из этого, риск стенокардии и инфаркта в морозную погоду повышается в несколько раз. Для предотвращения таких последствий, старайтесь резко не выходить на улицу из теплого помещения. Пойдите пару минут в подъезде, дабы организм адаптировался.

Приятной и здоровой зимы вам!

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