



Влияние холода на организм человека



Мороз может вызвать аллергию

При аллергии на холод возникают высыпания по всему телу, отек.

Необходимо!

- Принять незадолго до выхода на улицу антигистаминные препараты.
- Смазать кожу перед холодным воздействием жирным кремом.

Мороз может обострить хронические заболевания

Поэтому в зимнее время важно уделить повышенное внимание профилактике заболеваний, пристально следя за своим здоровьем.

Могут возникнуть сбои в работе сердечно-сосудистой системы

На морозе сосуды сужаются, падение температуры вызывает их спазм, что может привести к возникновению стенокардии и даже инфаркта, ухудшению состояния людей, страдающих гипертонией.

Кардиологи советуют!

- **Нельзя выскакивать из теплой квартиры сразу на холод** – постоит минуточку-другую в подъезде, чтобы сгладить резкий перепад температуры.
- Если у Вас стенокардия, проконсультируйтесь с врачом какие сосудорасширяющие препараты необходимо принимать перед выходом на мороз.
- При гипертонии обсудите с лечащим врачом тактику Вашего лечения в случае ухудшения состояния.

Положительное влияние холода на организм

Зимой человек получает на порядок больше кислорода, чем летом, поэтому мозг благоприятно реагирует на такое изобилие и работает с повышенной эффективностью.

Ежедневные прогулки в холодное время года повышают выработку гормона счастья. Так что, если Ваше настроение не в лучшем тоне или Вы страдаете от депрессии, то не стоит закрываться в себе и в своей квартире. Выйдите на прогулку на 15 минут и через несколько дней регулярных повторений этого метода Вы избавитесь от негативного психологического ощущения, если оно появилось без видимых причин.

Активирует иммунитет, заставляет иммунную систему работать на полную мощность. При кратковременном стрессе выбрасывается кортизол. Если речь идет о продолжительном воздействии холода, то такой выброс может иметь неприятные последствия, но во время закаливания или просто при прогулке на свежем воздухе, длительностью до -1.5-2 часов при температуре до -8-10 градусов ничего вредящего организму не случится. Выброс кортизола в этом случае поспособствует усилению обменных процессов и повышению активности иммунной системы.

Способен замедлить процесс старения клеток. На холоде вырабатывается коллаген, замедляющий процессы старения.