

Терапевт онлайн-сервиса по управлению здоровьем Vidu Андрей Рябков рассказал, какими способами (в том числе нестандартными) можно защитить себя от простуды зимой. В холодное время года наибольшую опасность представляют как сами по себе низкие температуры, так и резкие перепады градуса за окном. Температура воздуха в ночные и утренние часы может значительно отличаться от дневных показателей. Кроме того, теплая одежда, которая защищает нас от морозной погоды, становится причиной перегрева организма в помещениях и транспорте. Это может привести к повышенному потоотделению, а при выходе на холод – к переохлаждению. Также холодный воздух способствует уменьшению кровотока в слизистых оболочках верхних дыхательных путей, а также в конечностях, что может приводить к снижению иммунной защиты и возникновению простудных заболеваний. Чтобы не заболеть в холодное время года, необходимо соблюдать следующие правила:

- Бросьте курить. Никотин заставляет кровеносные сосуды сжиматься, что увеличивает риск обморожения.

- Откажитесь от чрезмерного потребления кофе в период холодов. Кофеин также вызывает спазм сосудов.

- Ведите активный образ жизни – это улучшает кровообращение во всем теле.

- Носите теплую одежду, которая хорошо защищает руки, ноги и голову.

- В зимний период носите высокую обувь, не стесняйтесь надевать плотные колготки, теплые брюки или длинное белье под одежду.

- Зимой избегайте жесткой и тесной обуви, нарушающей кровообращение в стопах.

- Ешьте как минимум одно горячее блюдо в течение дня в холодное время года.

- Никогда не надевайте влажную обувь. То же касается перчаток, шапок, шарфов и другой одежды.