Автор: admin
19.03.2012 18:20 -

Как правильно вести себя в мороз?

Столбик термометра падает ниже и ниже, воздействие же низких температур представляет опасность для человека. Даже в минус двадцать по улице передвигаешься только короткими перебежками. А ведь бывает хуже. Ой, Мороз, Моро-о-оз, не морозь меня!..
Если вам не удается отсидеться дома в морозный денек, и вы вынуждены «высунуть нос на улицу», чтобы бежать на работу, старайтесь следовать приведенным ниже правилам.

1. Зима – не время для соблюдения диет!
Зимой выходить на улицу лучше после плотного завтрака, включающего горячие блюда. Это необходимо, иначе вашему организму придется тратить на обогрев собственную энергию. Если поесть не удается, то выпейте хотя бы горячий чай или кофе.

2. Алкоголь для теплых помещений!
Алкогольные напитки, которыми многие так любят согреваться, на морозе вообще пить не стоит! Было доказано, что алкоголь оказывает совершенно противоположное воздействие на организм. Он вовсе не согревает, а только притупляет нервную систему человека. Если на морозе будете хлебать этот "чудо-напиток", на душе у вас будет просто Ямайка, юг и солнце, в то время как физически организм продолжит мерзнуть, а печень стремительно разрушаться. Алкоголь расширяет сосуды (в том числе и поверхностные капилляры кожи). При этом всё тепло вашей крови начинает обогревать воздух вокруг вас, температура тела снижается, а внутренние органы охлаждаются. Если это будет продолжаться довольно долго, они переохладятся, что может привести к летальному исходу.

3. Контролируйте прием лекарств!
Будьте осторожны при употреблении медикаментов. Особенно это относится к средствам, понижающим кровяное давление, и антидепрессантам. Некоторые из них понижают температуру тела, а гипотермия в сочетании с морозной погодой могут привести к переохлаждению.

4. Будьте внимательны к одежде!
Зимняя одежда должна быть плотной, легкой и, по возможности, многослойной (это необходимо для создания воздушной прослойки, удерживающей тепло).

Согласно пословице, ноги желательно держать в тепле. Хорошо утеплите свою обувь. Она не должна сжимать ногу. Шерстяные носки не помешают. В сущности, согревают вовсе не носки, а тепло нашего тела, которому носки не дают "улетучиться".
Зимой предпочтительнее одежда темных оттенков, так как она поглощает наибольшее количество солнечного света.

5. Не спи – замерзнешь!
Хотите заставить свой организм вырабатывать энергию? Значит, нужно, чтобы он ее тратил. Движение на холоде усиливает кровообращение и содействует согреванию тела. Возвращаясь с работы, пройдите одну-две остановки пешком – это гораздо приятнее, чем полчаса стоять на морозе в ожидании автобуса.

Если вы все же не убереглись и у вас появились первые признаки переохлаждения (озноб, посинение кожи, губ, снижение температуры тела, боль в пальцах рук и ног, появление “гусиной кожи”, зевота), срочно зайдите в теплое помещение (еще лучше – домой). Вам поможет горячий чай и таз с горячей водой (для ног).
В тяжелых случаях переохлаждения (сонливость, вялость, нарушение координации движений, потеря сознания) вызывайте «скорую».

Автор - **Екатерина Сорокина**
Источник