

Πώς το κρύο επηρεάζει το σώμα μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο κρύος καιρός, όσο και αν κάποιος ονειρεύονται βόλτες στα χιόνια, κρύβει κινδύνους για την υγεία μας.

Πώς το σώμα μας ανταποκρίνεται στις χειμερινές συνθήκες και με ποιους τρόπους μπορούμε να προφυλαχτούμε;

Τα μειονεκτήματα του χειμερινού καιρού αρχίζουν να διαφαίνονται όταν το θερμόμετρο δείξει +10 βαθμούς Κελσίου. Τότε, το σώμα προσπαθεί να κρατηθεί ζεστό για να αποτρέψει τα εσωτερικά όργανα να κρυώσουν.

Αλλά, αν για οποιονδήποτε λόγο δε συμβεί κάτι τέτοιο, τότε το σώμα δυσκολεύεται να λειτουργήσει, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει και σε απώλεια των αισθήσεων. Σε σοβαρές περιπτώσεις μάλιστα, μιλάμε για κρυοπαγήματα, όπου τα κύτταρα πεθαίνουν μέσα και κάτω από το παγωμένο δέρμα.

Επιστρέφοντας σε πιο φυσιολογικές, αν και χειμωνιάτικες συνθήκες ωστόσο, **το κρύο μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την καρδιά**, ειδικά αν κάποιος πάσχει από κάποια καρδιαγγειακή νόσο. Μάλιστα, στην περίπτωση που ανήκετε σε αυτή την ομάδα αποφύγετε οποιαδήποτε απότομη άσκηση, όπως την άρση ενός βαρύ

φορτίου ή ακόμα και το περπάτημα σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Οι άνθρωποι με στεφανιαία νόσο πάσχουν συχνά από στηθάγχη (πόνος στο στήθος ή δυσφορία) όταν βρίσκονται στο κρύο και σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, οι σκληρές καιρικές συνθήκες του χειμώνα μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ενός ατόμου να πάθει καρδιακή προσβολή εξαιτίας της υπερβολικής προσπάθειας.

Εκτός από χαμηλές θερμοκρασίες, οι ισχυροί άνεμοι, το χιόνι και η βροχή μπορούν να μειώσουν τη θερμοκρασία του σώματος, ενώ η υγρασία αναγκάζει το σώμα να χάσει τη θερμότητα πιο γρήγορα από τις φυσιολογικές συνθήκες.

Μία άλλη πτυχή είναι η υποθερμία, που σημαίνει ότι η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος πέφτει κάτω από τους 35 βαθμούς Κελσίου. Αυτό συμβαίνει όταν το σώμα δε μπορεί να παράγει αρκετή ενέργεια για να διατηρηθεί η εσωτερική θερμοκρασία του.

Η υποθερμία μπορεί να είναι θανατηφόρα σε ακραίες περιπτώσεις ψύχους, ενώ η καρδιακή ανεπάρκεια προκαλεί τους περισσότερους θανάτους σε περιπτώσεις υποθερμίας. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν έλλειψη συντονισμού, διανοητική σύγχυση, πιο αργές αντιδράσεις, ρίγος και υπνηλία ενώ στις ομάδες υψηλού κινδύνου βρίσκονται τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με καρδιακή νόσο.

Ωστόσο δεν αντιδρά ο κάθε οργανισμός το ίδιο στις καιρικές συνθήκες. Οι διαφορές στην περιφερική κυκλοφορία του αίματος, ο μεταβολισμός και η ηλικία ή η φυσική κατάσταση του καθενός παίζουν κείριο ρόλο στην ικανότητα του οργανισμού να ανταποκριθεί σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Ο κρύος καιρός αυξάνει την πίεση του αίματος και κάνει το αίμα στις φλέβες πιο παχύρρευστο. Όλα αυτά επηρεάζουν την καρδιά. Και όταν το αίμα κυκλοφορεί διασφαλίζοντας την καλύτερη δυνατή λειτουργία των οργάνων, βελτιώνεται η κυκλοφορία στα νεφρά, αυξάνοντας παράλληλα την ποσότητα των ούρων.

Για κάποιους άλλους, **ο κρύος καιρός προκαλεί αντιδράσεις υπερευαισθησίας** που είναι όμως αβλαβείς, όπως **η κνίδωση, η φαγούρα στα μάτια ή ο ρινικός ερεθισμός.** Ωστόσο, και **οι αναπνευστικές δυσκολίες και κρίσεις άσθματος** είναι επίσης συχνά φαινόμενα.

Η παρανόηση

Ο κρύος καιρός δεν προκαλεί γρίπη, παρά τα όσα λέγονται. Το κρύο είναι ...βάρος για την υγεία των ανθρώπων, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι το κρύο μας κάνει αυτόματα επιρρεπείς στη γρίπη.

Οι μολυσματικές ασθένειες μεταδίδονται κυρίως από ανθρώπους και όχι από το κρύο αλλά πολλά βακτήρια και ιοί είναι αρκετά ανθεκτικοί στο κρύο και έτσι ευδοκιμούν το χειμώνα.

Οι προφυλάξεις

Για να κρατήσετε το σώμα σας ζεστό, **φροντίστε να φοράτε πολλά στρώματα ρουχισμού** και όχι ένα χοντρό πουλόβερ μόνο, προκειμένου να σχηματίσετε μια προστατευτική μόνωση, που θα διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματός σας.

Επίσης, **φορέστε ένα καπέλο, σκουφί ή μαντίλι** στο κεφάλι, ενώ προσοχή χρειάζονται και τα αυτιά, που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε χαμηλές συνθήκες.

Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας ζεστά, δεδομένου ότι τείνουν να χάνουν γρήγορα τη θερμότητα και **φροντίστε να μην πίνετε αλκοολούχα ποτά πριν βγείτε έξω ή όταν βρίσκεστε εκτός κλειστού χώρου**.

Ο λόγος είναι ότι η αλκοόλη δίνει μια αρχική αίσθηση της ζεστασιάς, επειδή τα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα επεκτείνονται αλλά η θερμότητα αυτή σύντομα υποχωρεί από τα ζωτικά όργανα του σώματος, αφήνοντάς σας εκτεθειμένους.

Να θυμάστε ότι σε χαμηλές θερμοκρασίες, **το ανοσοποιητικό σύστημα καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια** και γι' αυτό χρειάζεται περισσότερη ενέργεια. Κάτι που διασφαλίζεται με μία υγιεινή διατροφή.

Πηγή: clickatlife.gr