

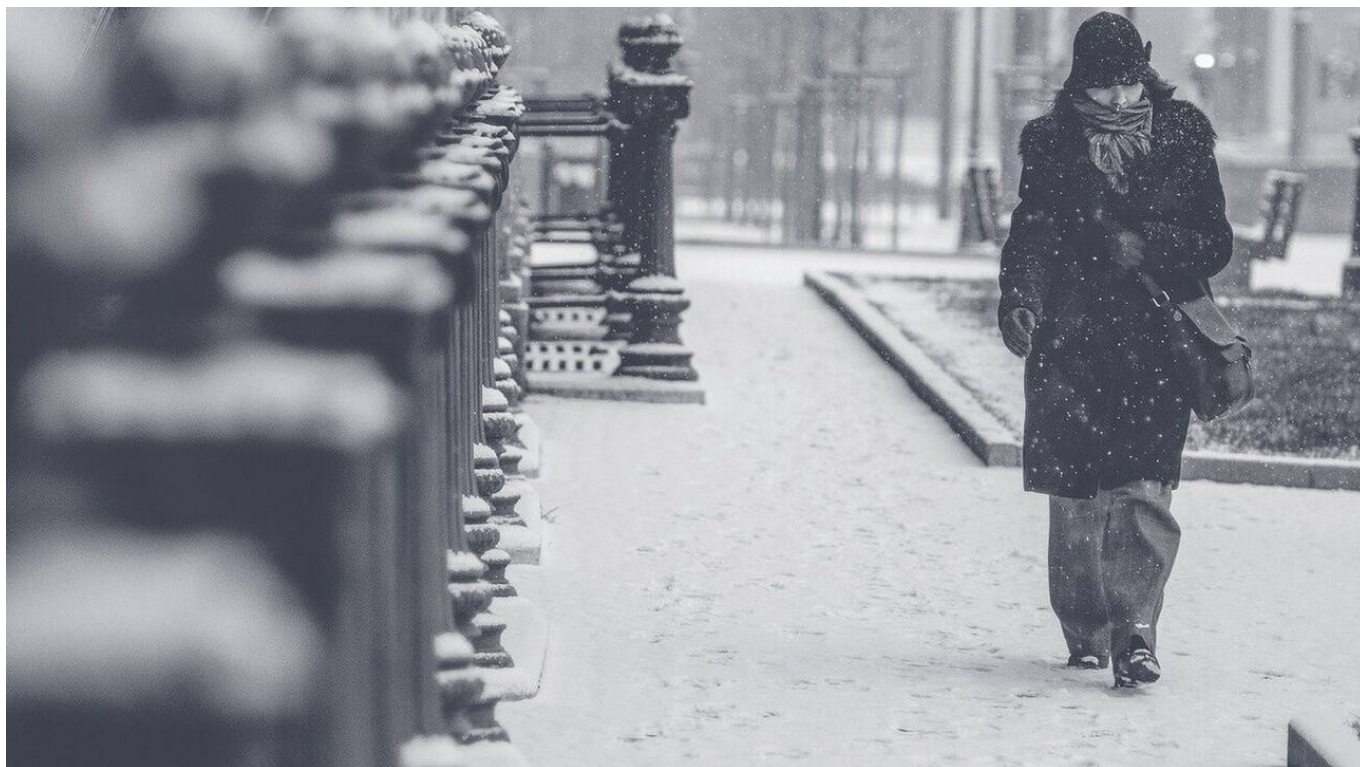
7 Ιανουαρίου 2021

Γιατί το χειμώνα είναι πιο πιθανό να κρυώσουμε;

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το ακούμε καθημερινά: «Μην βγεις έξω χωρίς παλτό, θα κρυώσεις». Δεν είναι ακριβές. Όπως συμβαίνει με πολλά πράγματα, η πραγματικότητα είναι πιο πολύπλοκη.



Η διαφορά είναι η εξής: Το γεγονός ότι κρυώνεις, δεν είναι ο λόγος για τον οποίο αρρωσταίνεις. Είναι ωστόσο αληθές ότι ο κρύος καιρός διευκολύνει το να κρυώσει κάποιος ή να κολλήσει γρίπη.

Αν και είναι ακόμη πολύ νωρίς για να ξέρουμε πώς ο καιρός επηρεάζει τον ιό που προκαλεί Covid-19, οι επιστήμονες τείνουν να θεωρούν ότι συμπεριφέρεται διαφορετικά σε σχέση με το κρυολόγημα ή με τους ιούς της γρίπης.

Πολλοί ιοί, μεταξύ αυτών και ο ρινοϊός, ο συνηθής υπεύθυνος για το κοινό κρυολόγημα, παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα μολυσματικοί και αναπαράγονται πιο γρήγορα στις χαμηλότερες θερμοκρασίες.

Γι' αυτό οι ιοί αυτοί μεταδίδονται πιο εύκολα κατά τον χειμώνα.

Το αν θα φορέσεις ή όχι παλτό ελάχιστη διαφορά κάνει.

Ευκολότερη η μετάδοση ιών στο κρύο

Ο κρύος καιρός μπορεί να αλλάξει την εξωτερική μεμβράνη του ιού της γρίπης.

Την κάνει πιο συμπαγή και ελαστική.

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι το ελαστικό περίβλημα διευκολύνει τη μετάδοση του ιού από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Το πρόβλημα δεν το προκαλεί μόνο ο κρύος χειμώνας.

Ο ξηρός αέρας μαζί με το κρύο συνδέονται με τις εστίες γρίπης.

Μια μελέτη του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ έδειξε ότι ο ξηρός χειμωνιάτικος αέρας διευκολύνει περαιτέρω τον ιό της γρίπης να παραμείνει μολυσματικός για μεγαλύτερο διάστημα.

Σημαντικό ρόλο παίζει επίσης και το πώς ανταποκρίνεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα στον κρύο καιρό.

Η εισπνοή κρύου αέρα μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς το ανοσοποιητικό μας μέσω της αναπνευστικής οδού, γεγονός που διευκολύνει τους ιούς να αναλάβουν δράση.

Γι' αυτό και το να φοράμε ένα μαντήλι πάνω από τη μύτη και το στόμα μας βοηθά.

Επιπλέον, οι περισσότεροι άνθρωποι κατά τη διάρκεια του χειμώνα εκτίθενται λιγότερο στον ήλιο.

Κάτι που συνιστά πρόβλημα καθώς ο ήλιος αποτελεί κορυφαία πηγή βιταμίνης D, ζωτική για την υγεία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Η φυσική άσκηση, άλλος σημαντικός παράγοντας, τείνει να μειώνεται κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Οι άνθρωποι είναι τρεις φορές πιο πιθανό να αναβάλουν τη φυσική άσκηση σε συνθήκες χιονιού ή πάγου.

Αντ' αυτού, περνούν περισσότερο χρόνο εντός.

Αυτό συνήθως συνεπάγεται στενότερη επαφή με άλλους, κάτι που οδηγεί σε διάδοση ασθενειών.

Οι αναπνευστικοί ιοί συνήθως μεταδίδονται σε περίμετρο δύο μέτρων. Όταν είμαστε σε εσωτερικό χώρο η απόστασή μας με τους άλλους μειώνεται κατά πολύ.

Επιπλέον, ο κρύος καιρός στεγνώνει τα μάτια μας και τις βλεννογόνους της μύτης και του λαιμού μας.

Καθώς οι ιοί που προκαλούν κρύωμα και γρίπη συνήθως εισπνέονται, ο ιός μπορεί να προσκολληθεί πιο εύκολα σε αυτά τα στεγνά πλέον περάσματα.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Ιδού μερικές στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τις ασθένειες κατά τη διάρκεια όλης της χρονιάς.

Πλένετε τα χέρια σας συχνά

Αποφεύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπό σας, κάτι που οι άνθρωποι κάνουν εννέα με 23 φορές την ώρα

Παραμένετε ενυδατωμένοι. Τα οκτώ ποτήρια νερό τη μέρα είναι ένα καλός στόχος, αυτά αυτός ενδεχομένως εξαρτάται από τον τρόπο ζωής και τη σωματική διάπλαση κάθε ανθρώπου

Τρώτε ισορροπημένη διατροφή. Τα βαθύ πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες που στηρίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Τα αυγά, το εμπλουτισμένο γάλα, ο σολομός και ο τόνος έχουν βιταμίνη D

Παραμείνετε σωματικά ενεργοί, ακόμη και κατά τον χειμώνα

Καθαρίζετε συχνά τις σκληρές και συχνά χρησιμοποιούμενες επιφάνειες του σπιτιού σας

Αν η μύτη ή ο λαιμός σας ξεραίνεται συχνά το χειμώνα, σκεφτείτε τη χρήση ενός αφυγραντήρα

Κάντε το εμβόλιο κατά της γρίπης

Και από φέτος: Όταν θα έρθει η σειρά σας, κάντε το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού.

Πηγή: cnn.gr