Uwaga na zimę

Data aktualizacji
2022-12-27

Niebezpieczeństwa zimą

Wyziębienie organizmu może prowadzić do chorób (np. przeziębienia) lub groźnych odmrożeń. Spadek temperatury osłabia bowiem naturalną ochronę skórę. Niekorzystny wpływ na zdrowie mają również, częste zimą, duże wahania ciśnienia atmosferycznego.

Zima zagraża zwłaszcza:

- osobom starszym, które mają gorszą równowagę niż osoby młode, mogą też cierpieć na bóle stawów – częściej dochodzi u nich do złamań rąk i nóg spowodowanych upadkiem na oblodzonym chodniku
- osobom, które mają problemy z nadciśnieniem – niska temperatura powietrza zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, dlatego zdarza się wówczas więcej zawałów serca i udarów mózgu
- alergikom – podczas mrozów rzadziej niż przy dobrej pogodzie wietrzymy mieszkania, więc mogą rozwijać się tam liczne alergeny, które osłabią układ odpornościowy, wywołują także ataki astmy.

Sposoby na zimno

- **Przed wyjściem z domu zjedz pożywne śniadanie.** Najlepsze będzie śniadanie na ciepło, np. owsianka lub jajecznica.
- **Ogrzewaj się od środka.** Zaplanuj ciepłe posiłki w ciągu dnia. Najlepiej, by w menu obiadowym znalazła się zupa, która ma rozgrzewające właściwości.
- **Dostarczaj organizmowi dużo witaminy C.** Witamina C wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem. Unikaj jednak bogatych w nią owoców cytrusowych, ponieważ mają właściwości wychładzające.
- **Pamiętaj o nawadnianiu.** Osoba odwodniona jest bardziej podatna na utratę temperatury ciała. Uzupełniaj płyny ciepłymi napojami. Możesz nosić je ze sobą w termosie lub termicznym kubku.
- **Ubieraj się warstwowo – „na cebulkę”.** Pod kurtkę zamiast jednego grubego swetra lepiej załóż kilka cieńszych rzeczy. Między warstwami odzieży wytworzy się warstwa powietrza, która będzie zatrzymywać ciepło. Łatwiej też wówczas dopasować się do zmiennej temperatury otoczenia – zdjąć lub dodać kolejną warstwę ubrania.
- **Noś luźne ubrania.** Luźne ubrania o wiele lepiej „grzeją” niż te, które dokładnie przylegają do ciała. Dają także więcej miejsca dla wytworzenia się termoizolacyjnej warstwy powietrza. Z kolei ciasne ubranie może utrudniać przepływ krwi, co spowoduje uczucie zimna w różnych częściach ciała. Przy długotrwałym przebywaniu na zimnie może też prowadzić do odmrożeń.
- **Dobierz i dopasuj odzież.** Bezpośrednio na ciało załóż oddychającą, termoaktywną bieliznę, która odprowadza wilgoć na zewnątrz. Druga warstwa, np. polar, powinna Cię ogrzewać i utrzymywać ciepło. Wierzchnia warstwa (kurtka) powinna być nieprzemakalna i wiatroszczelna, mieć kaptur i sięgać za pośladki.
- **Unikaj przegrzania.** Podczas wysiłku, np. spaceru, mięśnie wytwarzają ciepło, które nie ma gdzie się wydostać, bo chroni Cię ciepłe ubranie. Łatwo się wtedy spocić. Noszenie wilgotnego lub mokrego od

potu ubrania doprowadzi do szybkiego ochłodzenia organizmu – jak najszybciej je wysusz lub zmień.

- **Zabezpiecz skórę.** Wychodząc na zimno, posmaruj twarz tłustym kremem, a usta – pomadką na bazie wazeliny.
- **Zadbaj o głowę.** Zawsze zakładaj czapkę, ponieważ najwięcej ciepła ucieka z organizmu przez głowę. Na mrozy najlepsza jest uszatka podszyta futerkiem. Nie zasłaniaj twarzy szalikiem, ponieważ pod wpływem oddechu stanie się wilgotny, co może spowodować odmrożenie.
- **Pomyśl o nogach.** Zimowe buty kupuj luźniejsze, większe nawet o numer, bo wtedy zmieści się do nich grubsza para skarpet. Buty powinny mieć grubą podeszwę i wewnętrzną wkładkę, która zabezpiecza stopy przed zmarznięciem.
- **Chroń ręce.** Noś rękawiczki. Zwróć uwagę, żeby nie były ciasne, żeby nie hamowały krążenia krwi. Po każdym myciu rąk wcieraj w dłonie krem ochronny.
- **Wysypiaj się i odpoczywaj.** Kiedy temperatura spada, organizm potrzebuje więcej regeneracji. Przesypiaj co najmniej 8 godzin w nocy. Jeśli czujesz zmęczenie w pracy, zrób chwilę przerwy, np. odejdź od komputera, wyprostuj plecy, spójrz w dal przez okno, pomyśl o czymś miłym.
- **Nie spożywaj alkoholu.** Pijąc alkohol na mrozie, znacznie szybciej tracisz ciepło.
- **Zahartuj się przed zimą.** Możesz to zrobić, biorąc prysznic naprzemiennie w zimnej i gorącej wodzie – całego ciała lub tylko stóp i rąk.
- **Nie zapominaj o ruchu na świeżym powietrzu.** Systematyczny ruch na świeżym powietrzu wzmacnia odporność organizmu. Dopasuj rodzaj i czas ruchu do pogody.

Przydatne artykuły

Jak radzić sobie ze stresem

Jak ograniczać alkohol

Jak dbać o dobry sen

Dieta dobra na zimę

Po co, dlaczego i ile ćwiczyć