



Влияние холода на наш организм

Человеческий организм научился терять тепло, а сохранять у него не очень хорошо получается. Холод вызывает: сердечные нарушения, общее охлаждение, обморожение, некроз тканей, гипотермию и многое другое. Каждый по своему реагирует на холодовой стресс в зависимости от возраста, физической формы и хронических болезней. Гипоталамус – регулятор температуры в организме, даже при небольшом падении температуры поверхностные кровеносные сосуды сжимаются в попытках сократить потерю тепла, а мышцы начинают дрожать, вырабатывая тепло.

Для гарантированно хорошего самочувствия необходимо, чтобы температура жизненно важных органов держалась 36,6 градусов С. Наше тело теряет тепло посредством контакта (проводимости), конвекции, радиации и испарения.

Наиболее подвержены риску переохлаждения старики и дети. У детей система терморегуляции слабая. Защитные реакции сосудов вроде дрожи и сжатия могут не сработать. У стариков гипоталамус медленно реагирует на сигналы нервных окончаний, меньше вырабатывается тепла, чем нужно.



Индекс охлаждения

Фактическая температура воздуха, гр С										
	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
Скорость Ветра, м\сек	Ощущаемая температура, гр.С									
2,0	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
5,3	-3	-9	-16	-22	-28	-34	-41	-47	-53	-59
7,8	-6	-13	-21	-27	-34	-40	-48	-55	-61	-68
10,2	-8	-18	-24	-30	-37	-48	-52	-60	-66	-74
12,8	-10	-18	-26	-32	-39	-47	-55	-63	-70	-78
15,5	-11	-19	-28	-34	-41	-49	-57	-65	-73	-81
18,0	-12	-20	-29	-35	-42	-50	-58	-66	-74	-82
20,5	-12	-20	-29	-35	-42	-50	-58	-66	-74	-82

Факторы, способствующие потере тепла у любого человека.

Некоторые болезни, как диабет, гормональные нарушения подавляют функцию гипофиза, уменьшают способность контролировать внутреннюю температуру. Кашель, одышка при астме приводит к излишней потере тепла.

Алкоголь расширяет кровеносные сосуды и дает крови подойти к периферии, прекращается дрожь, но продолжается потеря внутреннего тепла. В то же время нарушается способность оценки ситуации, можно не распознать сигналов подступающего переохлаждения.

Обезвоживание может привести к максимальному переохлаждению.

Питание. Организм нуждается при холоде в высококалорийной пище. Неправильное питание ослабляет механизм терморегуляции организма.

Вода. Человек в воде в 25 раз быстрее, чем на воздухе теряет тепло. Даже умеренно холодная вода способна вызвать гипотермию через несколько часов. Сырая мокрая одежда также ускоряет потерю тепла.

Холодные предметы и жидкости. Можно заморозить кожу к металлическим предметам. Жидкости, температура замерзания у которых ниже, чем у воды, вызывают обморожения при соприкосновении с ними.

Резкий ветер. Движение воздуха у поверхности кожи способствует ее охлаждению. Ветер значительно снижает эффективную температуру.

Заболевания, связанные с воздействием холода

Холодное время года – время **кашля, насморка, болей в горле.** Причина – более 200 видов вирусов при одновременном снижении иммунитета.

Сердечно-сосудистые заболевания. При сужении сосудов повышается артериальное давление. У курящих

поднимается артериальное давление в два раза чаще. Увеличивается количество инфарктов, так как в крови повышаются тромбоциты, эритроциты, фибриноген, холестерин, идет сгущение крови.

При холоде **учащается мочеиспускание** из-за рефлекторного кровенаполнения почек.

Аллергия на холод может проявиться **крапивницей.**

Учащаются **отравления угарным газом, травмы, переохлаждения, обморожения.**

Гипотермия. Снижение температуры тела до уровня +35° С – слабая гипотермия, +35+32° С – умеренная, до +32° С и ниже – резкая. Признаки и симптомы распознаются достаточно сложно, потому что человек сначала ведет себя как пьяный: странное поведение, растерянность, потеря координации, замедленная речь. При продолжении развития гипотермии жертва теряет сознание, пульс может не прощупываться. Дыхание слабое.

Температура	Реакция организма на падение температуры
37	Норма
36	Ощущение холода, «гусиная кожа», умеренная дрожь
35	Непроизвольная дрожь, нарушение координации
34	Иррациональное поведение, замедленная речь
33	Пульс замедляется, зрачки расширяются, невозможность ходить
32	Затрудненное дыхание, замедленное сердцебиение, сонливость
31	Кровяное давление не поддерживается уже на должном уровне
30	Человек может еще оставаться в живых, возможна потеря сознания

• ФАРМАКОТЕРАПИЯ •

Современные возможности фармакотерапии ОРВИ

Ежегодно более 30 млн случаев ОРВИ регистрируются, но не все заболевшие обращаются. Респираторные вирусы обладают высоким сродством к слизистой верхних дыхательных путей и высокой скорости репликации. Значительное число ОРВИ сопровождается лихорадочным синдромом, головной болью, арталгиями и миалгиями, поэтому лечение необходимо.



Этиотропная терапия. В ранних сроках заболевания «Римантадин» при гриппе А. «Озельтамивир» и «занами-вир», «интерферон».

Симптоматическая терапия

Жаропонижающие препараты: «парацетамол», «ибупрофен», «аспирин».

Противовоспалительные средства «Фенспирид» уменьшает отечность слизистой верхних дыхательных путей, выраженность кашлевого синдрома.

Деконгестанты – сосудосуживающие препараты для дренажа носовой полости. 3-5 дней. Местные: «нафазолин», «тетризолин», «ксилометазолин», общего действия – «фенилэфрин».

Противокашлевые препараты, отхаркивающие и муколитики.

При сухом надсадном кашле – «кодеин», «бутамират», «преноксидзин», «окселадин». При трудноотделяемой густой и вязкой мокроте – муколитики – «амброксол», «ацетилцистеин» или «карбоцистеин». Если кашель малопродуктивный, а мокрота скудная – отхаркивающие («термопсис» и др. лекарственные растения в виде экстрактов, отваров, настоев)

Антигистаминные препараты назначаются индивидуально у аллергиков.

Комбинированные средства для терапии ОРВИ.

«Лемсип» («парацетамол» + «фенилэфрин»). Курс лечения до 5 дней.



Мубаракшина О.А. (к.м.н., каф. клинической фармакологии ВГМА им. Н.Н. Бурденко, Воронеж) *Современные возможности фармакотерапии острых респираторных вирусных инфекций // Медицинский вестник. - № 34-35, 9 дек. 2011 г., с. 13*

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ ЭТО БОЛЬШОЙ ЗАПАС ЖИЗНЕННЫХ СИЛ (ОСНОВА ИММУНИТЕТА)



травяного чая (шиповник, зверобой, имбирь, ромашка, липа, мята, расторопша и др.) заметно поддержит ваш иммунитет. Что может быть лучше компота из кураги и других фруктов, так любимого многими в детстве, и в здоровье и, особенно, в болезни!

4. Обратите внимание, как вы дышите, если грудью, значит, ваша диафрагма – главный насос давно не работает и не в порядке внутренние органы и главное сосуды – основа внутренней регуляции! **Научитесь дышать животом,** как это делают дети, потому и никогда не устают! Это очень легко!

5. Пересмотрите свое питание.

Есть, чтобы жить, так должно быть, а не наоборот!

Если основу вашей пищи каждого дня составляют злаковые (крупы), овощи и фрукты, значит, все в порядке. Это не диета, которую надо потерпеть! Вкусно приготовленные крупы с тушеными и отварными овощами, щедро приправленные пряностями очень быстро поворачивают организм к здоровью!

Познайте тайну пряностей (имбирь, все виды перцев, розмарин, кориандр, базилик, эстрагон, орегано, петрушка, укроп, куркума и др.) в поддержании жизненной силы и иммунитета.

Посмотрите, есть ли в вашем ежедневном рационе брусника, клюква и лимон, хрен (лучшее желчегонное средство!), чеснок и лук (лучшие природные антибиотики!).



Знаете ли вы о непревзойденной ценности льняного масла?

Знакомы ли вам отруби и проростки пшеницы?

С большим осознанием сделайте экскурсию по универсаму, чтобы увидеть все богатство простой и исцеляющей пищи, которое вы все время пропускали!

Вспомните бесценную роль любого поста, что было веками основой уклада жизни, духовной и физической! Легкость и устойчивость организма быстро возвращаются, если сокращать долю животной пищи, устраивать организму праздники 1-2 раза в неделю в виде вегетарианских дней.

Вот самая малость из того, что дает житейский и медицинский опыт.

Как помочь своей иммунной системе?

1. Сохранять чистоту мыслей!

Веру в душе, поток позитивных мыслей и эмоций осознание собственной внутренней силы. Утреннее ощущение радости, ожидание хорошего. **Делать все с желанием и удовольствием, значит, всегда быть здоровым.**

2. Физическая активность.

Необходимый уровень физической активности, достигается короткой утренней гимнастикой (10-15 минут!), быстрой ходьбой или легким бегом, танцами, плаванием, полным или частичным отказом от лифта.

3. Волшебная сила воды проявляется во всем!

Контрастный душ утром или вечером унесет все негативное за день – усталость, напряжение, обиды, неудовлетворенность, страхи и подарит умиротворение и хороший сон.

Ванны с морской солью и травами (1-2 раза в неделю)

Набрать половину ванны теплой приятной воды (37° С), добавить в нее все, что захотите (например, 0,5 кг морской соли) погрузиться в нее и тонкой струйкой в ноги добавлять очень горячую воду за 10-15 минут до 40-41 градусов, ориентироваться по ощущениям, появление легкой испарины на лице считать подтверждением, что все получилось!

Баня с веником 2 раза в месяц обеспечит крепкий настрой вашего организма на здоровье.

Чистая вода, принимаемая внутрь, служит мощной силой, в которой происходит любое движение жизни.

Совет: выпивать примерно 8 стаканов воды в день, два из которых горячих – утром натощак и вечером перед сном, принесет невероятную пользу организму и продлит жизнь. Главное помнить, что надо очень мало пить во время еды и совсем не пить час после еды, в остальные промежутки все время пить чистую воду (любую!)! Добавление к этому регулярного приема

Корсун Е. В.
врач-РЦМП