

Головной убор зимой - спасет от головной боли в будущем!

Нередко в зимний период на улице или открытых спортивных площадках можно встретить молодых и порой немолодых людей без головных уборов.

Научно доказано, что самая низкая температура, при которой можно ходить без шапки, — это минус 5° С, в сухую безветренную погоду. Если идет снег, дождь или дует ветер, шапку надо надевать и при плюсовой температуре.

Переохлаждение вызывает общее снижение иммунитета и повышение риска развития острых воспалительных процессов. Особенную опасность представляет воспаление мозговой оболочки — менингит.

Не менее опасно воздействие резких перепадов температур на ушные раковины. Например, вход в теплое здание с замерзшей головой или выход на улицу с влажной головой - может привести к развитию отита и фурункула в наружном слуховом проходе. Из-за переохлаждения и спазма мозговых сосудов нарушается питание слухового нерва, отчего появляется шум в ушах и слух резко понижается. Развивается так называемая стойкая сенсоневральная тугоухость. Слуховой нерв не терпит нарушения кровоснабжения, из-за этого умирают и не практически не восстанавливаются волосковые клетки во внутреннем ухе (улитке). Слуховые проходы, слизистые носа, глоточные миндалины находятся очень близко друг от друга. Если воспалился какой-то один орган, инфекция тут же переходит и на все остальные. В результате, может возникнуть не только острый средний отит, но и ангина, воспаления придаточных пазух носа (гайморит, фронтит).

Охлаждение головы может привести к рефлекторному спазму сосудов внутренних органов и спровоцировать приступ стенокардии или астмы. Переохлаждение головы может спровоцировать невралгию лицевого и тройничного нервов. Хождение в холодную погоду без шапки может быть причиной повышения внутричерепного давления.

Длительное (свыше 10 минут) пребывание на холоде без головного убора вызывает спазм сосудов, питающих луковицу волоса. Нарушается питание волосяных фолликулов и в последующем периоде волосы становятся более тонкими, ломкими и тусклыми.

Удобный, натуральный головной убор сохранит здоровье. Берегите себя!