

Как правильно дышать

на морозе



Настали морозные зимние дни, и, выходя на улицу, мы все чаще встречаем людей, лица которых закрыты шарфом или варежкой. Но это неправильно! Одна из самых главных опасностей морозного воздуха заключается в отрицательном влиянии вредных факторов — в это время мы вдыхаем больше сажи, двуокиси серы и диоксида азота.

По этой причине медики настоятельно рекомендуют тем людям, которые склонны к заболеваниям верхних дыхательных путей, ограничить время пребывания на улице.

Необходимо отметить, что и здоровым людям не рекомендуются длительные прогулки на морозе. Воздух при похолодании становится более разряженным, что негативно влияет на состояние кровеносной системы. При сильном морозе кровь сгущается и кровоток становится более медленным.

При выходе из теплого помещения на мороз могут возникнуть симптомы сердечной недостаточности, боли, одышка, что также не является нормальным явлением для организма.

Существует несколько простых правил для дыхания, которые необходимо соблюдать при выходе на мороз:

1. Нельзя делать глубокий вдох, как только Вы вышли на улицу. Это может привести к бронхоспазму или коронарному спазму, что чревато сердечным приступом.

2. Дышать необходимо равномерно, в такт ходьбе и обязательно носом. При носовом дыхании вырабатывается слизь, богатая иммуноглобулинами, которые защищают организм от проникновения вирусов. При дыхании ртом такого действия не происходит.

3. Вдох и выдох необходимо делать только носом. Если же выдох носом затруднен (насморк, влажность), то выдохать воздух ртом нужно порционно.

4. Если Вы очень тяжело переносите мороз, то для холодовой адаптации рекомендуется заходить в теплые помещения — магазины, аптеки, а через несколько минут выходить. И делать так следует несколько раз на всем пути следования.

5. Медики настоятельно рекомендуют не закрывать подбородок шарфом, не дышать в него ртом. Такая привычка очень часто приводит к обморожениям и болезням. При таком способе дыхания в шарфе скапливается конденсат, который является идеальной средой для размножения болезнетворных организмов. Кроме того,

такой способ дыхания может стать причиной холодовой аллергии, при которой кожа начинает краснеть и шелушиться, появляются высыпания и зуд.

6. Существуют методы быстрого согревания, которые желательно взять на вооружение. Например, метод йогов. Нужно сделать вдох через нос, затем зажать правую ноздрю и частями выдыхать воздух через левую. Так следует повторить несколько раз. При этом способе дыхания происходит восстановление терморегуляции организма и Вы начнете согреваться.

