ЕДДС М.Р. БЕЗЕНЧУКСКИЙ НАПОМИНАЕТ ЖИТЕЛЯМ РАЙОНА ОБ ОПАСНОСТЯХ ПРИ СИЛЬНЫХ МОРОЗАХ!  
  
Самыми уязвимыми потенциальными жертвами минусовых капризов природы являются дети и пожилые люди. Этим категориям населения лучше вообще в лютую стужу не выходить из дома. Но и всем остальным тоже следует принять необходимые меры для защиты своего организма, особенно – страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями. Если же вы чувствуете, что у вас что-то похожее на ОРВИ или бронхо - легочное заболевание, то лучше вообще не выходить на улицу, чтобы не провоцировать обострение болезни и сопутствующие осложнения.   
  
Чем опасны для человека сильные морозы и как следует обороняться от «тихого нападения» низких температур?   
  
Мороз и алкоголь – смесь гремучая. Опасно перебирать спиртным, поскольку можно заснуть в сугробе. Принято считать, что очень полезно с мороза согреваться водкой. Действительно, когда сильный холод, спиртное на какое-то время расширяет сосуды, но потом это приводит к резкому спазму периферических сосудов, что тоже влечет опасность обморожения. Так что получить обморожение можно и без «пьяной отключки» в сугробе.   
Мороз в некоторой степени увеличивает риск инфарктов и инсультов. Резкий холод – сам по себе природный фактор, который увеличивает вероятность спазмов сосудов. А после принятия алкоголя опасность существенно возрастает. Перед выходом на улицу вообще не стоит употреблять спиртное. В этом случае два фактора – мороз и алкоголь - будут работать в одном направлении. Возрастает риск инфаркта, инсульта и, как я уже говорил, даже обморожения.   
  
Нравственность защитит здоровье на морозе.  
Опасны не столько морозы, сколько пренебрежение самого человека к своему здоровью, нередко – просто в угоду культивируемой моде. Безусловно, в морозы необходимо всегда тепло одеваться. Обязательно нужно носить шапку: сейчас молодые люди очень любят ходить без головного убора, но это очень и очень опасно (через голову человеческое тело теряет до 40% тепла). Важно носить шарф, теплые носки, варежки и обувь на теплой и удобной подошве. Надо помнить о витаминах, особенно – о витамине С. Есть цитрусовые: лимоны, апельсины, мандарины. Если все же повысилась температура или есть недомогание, следует остаться дома и полежать. Считается, что можно лечиться горячительными напитками. Но все же, гораздо более эффективна другая традиция – выпить чай с медом и малиной.   
  
Пирсинг: зона особого риска.  
  
Так же, изменение погоды ведет к усилению боли в суставах. Перепады давления тоже могут вести к гипертоническим кризам, появлению боли в сердце. На морозе надо быть поосторожнее, и не только потому, что следует опасаться обморожения. Могут произойти спазмы сосудов сердца и головного мозга, из-за этого в морозы нередко возникает головокружение. Повышается риск воспаления почек и мочевого пузыря, гинекологических заболеваний у женщин и заболеваний предстательной железы у мужчин.   
Часто мы очень рискуем, садясь на холодные сидения в транспорте или скамейки на улице. Так что необходимо, чтобы в мороз теплая одежда обязательно закрывала определенные места. От мороза необходимо защищать открытые участки тела – лицо, руки. В стужу рукам необходимы рукавицы или варежки, а не перчатки, так как даже самые теплые перчатки не способны защитить пальцы от обморожения.   
Открытые участки тела лучше всего обработать специальным зимним кремом. Надо только проверить, чтобы в нем было очень небольшое содержание влаги. Если такого специального крема нет – не стоит применять никакой, в том числе и «жирный» на вид. Ведь даже минимальное увлажнение кожи на морозе может привести к серьезным последствиям. Если вы носите украшения из металла – кольца, серьги, пирсинг – то в мороз их надо обязательно снимать. Если холод сильный – есть риск обморожения тех участков тела, которые соприкасаются с металлом. Однако, даже при легком морозце или вовсе при прохладной погоде, такие украшения наносят вред здоровью. Происходит холодное воздействие металла на физиологически активные точки, а это может серьезно отразиться на здоровье. Особо рискует молодежь, которая украшает себе пирсингом лицо и язык.   
Ни в коем случае не мойте руки с мороза горячей или даже теплой водой. Эту процедуру можно делать исключительно после того, как произойдет адаптация к комнатной температуре. Согревая руки водой, вы рискуете не только нанести вред коже, но также вызвать спазм сосудов и капилляров. То же самое относится и к ванночкам для ног, и согревающим компрессам. В морозы важно укреплять иммунитет, чтобы не заболеть во время потепления. Так что употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами, принимайте иммуномодулирующие средства. Забудьте о строгих низкокалорийных диетах: в морозы необходимо увеличить количество жиров и белков в вашем рационе. Для восстановления запасов энергии прекрасно подойдет свиное сало.   
Напоминаем, что вопрос защиты от мороза стоит, на самом деле, очень остро. Ежегодно от обморожения в мире умирают десятки тысяч людей. И крупные города, с их вроде бы гарантированным теплом, не являются исключением.

При возникновении чрезвычайных ситуаций обращайтесь по телефонам: 112, 101, 102, 103, 104; 8 (84676) 2-10-12, 2-11-28; 8-927-001-84-02 (ЕДДС м.р. Безенчукский).