



A fagyás és a kihűlés a legfőbb következményei a hideg időjárásnak, azonban az immunrendszerünk is megsínyli a mínusz fokokkal járó kellemetlen közérzetet.

Az egyik legjellemzőbb probléma a hipotermia: hipotermiás sokkról akkor beszélünk, amikor a testünk hőmérséklete 35 Celsius fok alá esik. Ennek a gyerekek és az idősek vannak a leginkább kitéve.

A hidegnek kitett testnek nem ajánlják a forró fürdőt, ugyanis a hirtelen hőmérsékletváltozás az erek gyors kitágulásához vezet, ami vérzést, sőt agyvérzést és szívinfarktust is okozhat.

Szintén **nem javallott a reggeli és esti órákban a szabadba merészkedni**, hiszen ezekben az időszakokban hűl le a levegő hőmérséklete a legjobban – ebben az esetben is az idősek és a krónikus betegek a legveszélyeztetettebbek. A légúti vagy szívbántalmakban szenvedők ebben a periódusban egyáltalán ne menjenek ki az utcára, mert az alacsony hőmérséklet miatt fokozott veszélynek vannak kitéve.

Ha mégsem tudjuk ezt elkerülni, akkor öltözzünk rétegesen és vastagon (ajánlott a pamut és

gyapjú ruházat) valamint védjük a lábakat, kezeinket és a fejet. **Célszerű a sapka, sál, kesztyű és vastag zokni viselete.**

Étrendünkkel is alkalmazkodhatunk a hideg, fagyos időjáráshoz. Ilyenkor tanácsos olyan zsírsavakban gazdag ételeket fogyasztani, mint például a kenyér, tésztafélék vagy rizs, ezek ugyanis növényi zsírokban telítetett étek. Fontos a megfelelő folyadékbevitel is: ha nem iszunk eleget, szervezetünk nem lesz képes felvenni a harcot a hideggel – ne sajnáljuk tehát magunktól a teát meg a vizet.

Az alkoholos italok, bár a köznyelv szerint lélekmelegítők, nem ajánlottak, mert **becsapós hatásuk van:** azt az érzetet keltik, hogy nem fázunk, ezért kikapcsol testünk hideggel szembeni védekezési mechanizmusa, leáll az érösszehúzódás, az izommunka és a didergés.

A vitaminok kellő bevitele is segíthet átvészelni a nem mindennapi időjárási tényezőket. **Fogyasszunk vitamindús ételeket,** azaz sok zöldséget és gyümölcsöt.

Ha észleljük magunkon a fagyás vagy a kihűlés tüneteit, azonnal forduljunk orvoshoz.