

Одеться, чтобы согреться

Всем известно, что зимой нужно одеваться потеплее – ведь переохлаждение непременно приведет к простуде, обострению хронических болезней дыхательной и мочеполовой системы. Под действием низких температур возможно обморожение конечностей или открытых частей тела. Как одеться зимой, чтобы не замерзнуть и при этом не вспотеть? Шуба в пол или пуховик с современным утеплителем? Рассмотрим несколько простых правил подбора зимнего гардероба!

Правило № 1. Многослойность в одежде

При переохлаждении организм тратит все энергоресурсы на поддержание нужной температуры внутренних органов. Но сама по себе одежда не греет, она лишь сохраняет тепло тела, удерживая теплый воздух. Чем больше слоев одежды – тем больше будет воздушных прослоек. Оптимальным вариантом является трехслойная система, в которой есть:

- базовый слой – его задачей является отведение влаги (для этих целей используются футболки или рубашки с длинными рукавами);
- средний слой – джемпера, пуловеры, свитера;
- верхний – куртки, пуховики, шубы.

На сегодняшний день огромный выбор одежды из синтетического утеплителя огромен. Отличный выбор – одежда с мембраной. Она отводит влагу от тела, не пропуская внутрь ни воду, ни холодный воздух. Благодаря современным технологиям такая ткань удерживает тепло внутри, при этом отсутствует потение, которое и становится причиной охлаждения. В такой одежде вам будет и не жарко, и не холодно.

Правило № 2. Выбирайте ткань правильно!

Подбирая белье для базового слоя, следует особое внимание уделить материалу. Хлопок отлично впитывает влагу, но оставляет ее внутри, не отводя от тела. Прекрасной альтернативой хлопку является термобелье, которое изготавливается из флиса, микрофибры, кашемира. При небольшом весе оно равнозначно двум и даже более слоям одежды.

Правило № 3. Учитывайте нюансы.

При выборе верхней одежды для морозного дня следует учитывать предполагаемую активность. меховая шуба подойдет для спокойной прогулки, а при активном движении в ней будет неудобно. Энергичным людям лучше остановить свой выбор на мембранных куртках или пуховиках: легкие и устойчивые к ветру, они прекрасно выводят влагу, не позволяя проникнуть внутрь холоду. Обязательно следует учитывать температуру воздуха на улице при выборе одежды.

Правило №4. Шапка или капюшон?

Пребывание на холоде более 10 минут приводит к спазму сосудов головы. В результате – тусклые и ломкие волосы. В холодную морозную погоду выходить на улицу нужно только в шапке. Замечательно удерживает тепло шапка из меха или шерсти. А в сильный мороз сверху можно также накинуть капюшон.

Правило №5. Шарф – не только аксессуар.

Одна из уязвимых частей тела – горло, поэтому его неплохо перед выходом на улицу защитить от ветра и мороза, повязав шарф. К тому же шарф препятствует выходу тепла из пальто или куртки.

Правило №6. Варежки или перчатки?

В варежках пальцы, находясь вместе, согревают друг друга. Чего не скажешь о перчатках: расположенные по отдельности пальцы в них замерзают гораздо быстрее.

Правило №7. Что делать при переохлаждении?

Что делать, если все-таки перемерз? Активные движения способствуют лучшей циркуляции крови. Также весьма эффективно глубокое дыхание через нос: за счет увеличения его частоты и глубины улучшается вентиляция легких, кровь лучше насыщается кислородом, разнося тепло по всему организму.

Соблюдайте эти простые правила, тепло одевайтесь, остерегайтесь переохлаждения – и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
Отделение информационного обеспечения ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко