

A hideg próbára teszi a szervezetet, de segíthet is az egészség megőrzésében

A téli hónapok több szempontból is kihívást jelentenek az emberi szervezet számára, különösen a krónikus betegségekkel élőknek. A hideg okozta megpróbáltatások azonban megfelelő stratégiákkal (rendszeres testmozgás, D-vitamin-pótlás, megfelelő alvás, kontrollált hideg hatás) nemcsak kezelhetők, de akár előnyösek is lehetnek az egészség szempontjából – mutat rá dr. Varga Péter család-, foglalkozás- és életmódorvos, a Semmelweis Egyetem Szakrendelő Intézetének igazgatója.

A hideg egyik alapvető élettani hatása a bőr és a végtagok ereinek összehúzódása, mert szervezetünk így tudja megőrizni létfontosságú szerveink hőmérsékletét. Ez a természetes védelmi reakció azonban gyakran megemeli a vérnyomást, és a szívnek is több munkát ad. A hipertóniásoknak a hideg évszakban ezért ajánlott a gyakoribb vérnyomásmérés, a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők pedig konzultáljanak a kezelőorvosukkal, mert előfordulhat, hogy módosítani kell a gyógyszerek adagolásán – mondja dr. Varga Péter. Az életmódorvos a téli időszak egy másik negatív hatására is felhívja a figyelmet, ez pedig a felső légúti fertőzések gyakoriságának a növekedése.

A hideg levegő lehűti és az orr nyálkahártyáját, és ez olyan fiziológiai változásokhoz vezet, ami kedvez az ilyenkor egyébként is nagyobb koncentrációban előforduló kórokozók megtelepedésének.

Az alacsony páratartalmú, fűtött helyiségekben ezét is fontos a rövid, de intenzív szellőztetés, valamint a koronavírus-járvány alatt megtanult óvintézkedések betartása: a rendszeres és alapos kézmosás, illetve nagy tömegben és zárt térben a maszk használata. A szakember emellett az influenza és a pneumococcus elleni védőoltások jelentőségét is kiemeli, elsősorban az idősek és a krónikus betegek esetében.

Dr. Varga Péter arra is kitér, hogy kutatások szerint melyek a D-vitaminnak nemcsak a csont- és kalciumanyagcserében, de az immunműködésben is kulcsszerepe van.

Mivel Magyarországon az étrendünk alapvetően D-vitamin-hiányos, ezért legalább az őszi-téli hónapokban tanácsos mindenkinek napi minimum 2000 egység D-vitamint szednie.

Az immunrendszer erősítésében, a betegségek megelőzésében fontos szerepe van a pihentető alvásnak is. A nappalok rövidülésével, ha minimálisan is, de amúgy is megnő az alvásigény, amit érdemes tehát kihasználni – mondja az életmódorvos. Hozzáteve: a mély, zavartalan alváshoz az ideális hálósobai hőmérséklet 17-19 °C környékén van.

A hideg nemcsak az alvásminőségre hat kedvezően, több előnye is van az egészségünk megőrzése szempontjából. Az alacsony hőmérséklet aktivizálja a barna zsírszövetet, hogy fokozza a hőtermelést. A szervezet így több energiát használ fel, miközben javulhat az anyagcsere, az inzulinérzékenység, sőt gyulladáscsökkentő hatás is érvényesülhet. Emellett, ha rendszeresen, rövid ideig hidegnek tesszük ki magunkat, az olyan, mintha edzenénk az ereinket, ami hosszú távon jótékonyan hat a szív- és érrendszerre.

A hideg pozitív hatásaiból, kellő körültekintéssel az idősek is profitálhatnak, annak ellenére, hogy az ő hőszabályozásuk már kevésbé hatékony.

A hidegterápia életminőségjavulást hozhat bizonyos krónikus betegségekből: egyes mozgásszervi fájdalmakban szenvedő betegeknél csillapíthatja a fájdalmat és a gyulladást.

Fontos, hogy a krónikus betegek minden változtatást, új szokás bevezetését orvosi konzultációval, személyre szabottan végezzék – emeli ki dr. Varga Péter.

A hideg, téli időszaknak nemcsak testi, hanem pszichés hatásai is vannak – magyarázza az életmóddoktor. Ismert jelenség a szezonális hangulatzavar (SAD), ami elsősorban depresszív tünetekben nyilvánul meg, amit a kevés napfény és a hosszú éjszakák okoznak. Mivel nehéz ilyenkor kimozdulni, ezért jó tudni: egy rövid séta a hidegben hangulatjavító és élénkítő hatású lehet.

A hideg erős élettani stresszinger: aktiválja a szimpatikus idegrendszert, fokozva a noradrenalin- és adrenalin-kibocsátást, valamint a rövid ideg tartó hideghatás az endorfintermelést is aktiválhatja. Ez növeli az éberséget, a motivációt és a jó közérzetet.

A hangulatunkra jó hatással lehet a fényterápia is, így például a reggeli erős fény a cirkadián ritmus rendezésével fokozza a szerotonin- és dopamin-aktivitást, ami javítja a hangulatot, és segít megelőzni a téli levertséget.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=26503>