

27 Δεκεμβρίου 2016

## Χαμηλές θερμοκρασίες; 5 +1 άγνωστοι τρόποι για να προστατευτείς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Πρακτικές συμβουλές που μπορεί να βοηθήσουν – και ορισμένες που είναι εντελώς απρόσμενες.

Εκτός από το να ...μη βγούμε από το σπίτι, οι ειδικοί μας προτείνουν κάποιες λύσεις που θα μας προστατέψουν από τις χαμηλές θερμοκρασίες και τα πιθανά ατυχήματα που οφείλονται στον πάγο.

### 1. Αντιγράψτε το βάδισμα του πιγκουίνου

Οι κακώσεις στην περιοχή της λεκάνης και των ισχίων είναι συνηθισμένες τους χειμερινούς μήνες λόγω των πτώσεων στον πάγο ή κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων στο βουνό. Μπορεί να είναι απλές ή πιο σοβαρές, απαιτούν όμως τις περισσότερες φορές πλήρη κλινικό έλεγχο, πιθανή ακτινογραφία ή μαγνητική τομογραφία και φυσικά περίοδο ανάπαυσης.

Extra tip: Όταν περπατάτε στον πάγο μην έχετε τα χέρια στις τσέπες του μπουφάν σας. Τα χέρια σας είναι απαραίτητα για την καλή ισορροπία. Επίσης, όταν τα χέρια ταλαντεύονται ελεύθερα στα πλάγια του σώματος, οι μύες γυμνάζονται, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η ροή αίματος σε αυτά και να παράγεται σωματική θερμότητα.

### 2. Διαλέξτε τα σωστά παπούτσια

Καναδοί ερευνητές διαπίστωσαν πρόσφατα ότι το 90% των παπουτσιών που φοράμε το χειμώνα π.χ. μπότες, απέτυχαν σε σχετικό τεστ στον πάγο. Τα παπούτσια που απέσπασαν την υψηλότερη βαθμολογία στο τεστ, είχαν λεγόμενη τρακτερωτή ή ακόμη κι αυτή που έχει κενό μεταξύ του πέλματος από το τακούνι. Η συγκεκριμένη επιφάνεια στη σόλα δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε πιο σταθερά βήματα στο χιόνι ή ακόμη και στον πάγο.

### 3. Ο μάλλινος σκούφος δεν προστατεύει

Το 30% της απώλειας της σωματικής θερμότητας συμβαίνει από το κεφάλι, γι' αυτό και μία από τις πάγιες συμβουλές των ειδικών για την προστασία από το κρύο είναι να φοράμε σκούφο. Ωστόσο, ο δρ Άντριου Καμιλέρι, χειρουργός-ωτορινολαρυγγολόγος στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Νότιου Μάντσεστερ, συνιστά ο σκούφος αυτός να μην είναι μάλλινος. «Ο ιδανικός σκούφος του χειμώνα πρέπει να αποτελείται από συνθετικό υλικό, όπως το φλις, και όχι από φυσικό, όπως το μαλλί», λέει. «Τα συνθετικά υλικά παρέχουν καλύτερη μόνωση του κεφαλιού από το κρύο, καθώς «παγιδεύουν» τον αέρα ανάμεσα στον σκούφο και στο κεφάλι, με αποτέλεσμα ο παγιδευμένος αέρας να δρα ως πρόσθετη μόνωση».

### 4. Αποφύγετε την καφεΐνη

Αν και ένας καυτός καφές μοιάζει ιδανική συντροφιά για την πρωινή διαδρομή προς τη δουλειά, αν έχει καφεΐνη θα σας κάνει να χάσετε μέρος από τη σωματική σας θερμότητα. «Η καφεΐνη εμποδίζει τη συστολή των αιμοφόρων αγγείων στο κρύο, αλλά όταν τα αγγεία διαστέλλονται, οι απώλειες θερμότητας από τον οργανισμό είναι ταχύτερες», λέει ο δρ Έντι Χάλονερ, αγγειοχειρουργός στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Lewisham, στο Λονδίνο.

**Πηγή:** [shape.gr](http://shape.gr)