Нос и простуда.

Почему именно нос? Дело в том, что противовирусная защита чаще всего снижается при нарушении кровообращения в слизистой оболочке носа под влиянием переохлаждения.

Охлаждение кожи ведет к рефлекторному сужению кровеносных сосудов – организм уменьшает теплоотдачу, экономя тепло (при сильном охлаждении на морозе кожные сосуды расширяются, создавая охлаждаемый участок). Также и реагируют сосуды носа: при прикладывании кубика льда к коже температура в полости носа снижается на 2 градуса у незакаленного ребенка и всего на 0.3 – 0.5 градусов – у закаленного. При этом функции клеток слизистой нарушается. Снижается выделение антител защитных субстанций, способных убивать вирусы, которые очень часто присутствуют на слизистой носа, как бы поджидая удобного случая, чтобы проникнуть внутрь организма.

Вдыхаемый воздух хуже нагревается, вирус быстрее размножается и попадает в более глубокие отделы дыхательных путей. Тренировать сосуды можно закаливающими процедурами. При постепенном увеличении охлаждения реакция сосудов становиться все более умеренной, количество защитных белков слизистой оболочки носа не будет резко уменьшаться. И это не фантазия – такое действие закаливающих процедур доказано многими исследованиями.