

Bauk propuha: Hoće li nas stvarno 'ubiti'?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 02 Svibanj 2022 13:32
Objavljeno: Ponedjeljak, 02 Svibanj 2022 13:32

Mnogi među nama navikli su češće provjetravati svoje domove tijekom i nakon pandemije, no uvriježeno je mišljenje da su neke osobe osjetljivije na propuh od drugih i vjeruju da se zbog prevelike cirkulacije zraka mogu prehladiti. A što na to kaže znanost?

Jesu li utemeljena upozorenja poput ovoga: "Zatvori prozor! Propuh je i svi ćemo se prehladiti!"

Liječnici kažu da se ne razbolijevamo zbog propuha, već zbog virusa.

No dodaju da izloženost propuhu utječe na naš organizam tako što se na našoj koži i ispod nje odvijaju procesi koji mogu rezultirati curenjem nosa ili ukočenim vratom.

Propuh je povezan s tzv. indeksom hlađenja, odnosno subjektivnim osjetom vjetrovita vremena na koži. Što je veća brzina vjetra, to je osjet temperature niži, odnosno pothlađivanje je brže.

"Kada je temperatura minus 5 Celzija, a vi ste negdje vani i ne puše vjetar, vaše tijelo zagrijava tanak sloj zraka blizu kože", pojasnio je njemački otorinolaringolog Thomas Deitmer, glavni tajnik njemačke udruge za otorinolaringologiju, kirurgiju glave i vrata.

Poput mokrog odijela u hladnoj vodi

Taj tanki sloj zraka izolira vas od hladnoće.

No hladan vjetar koji puše po vašem tijelu rastjeruje tu toplinu. Što jače puše, tijelo brže gubi toplinu i počinjete osjećati hladnoću.

Taj se učinak pojačava ako vam je koža mokra, primjerice od znoja, jer zrak koji struji utječe na brže isparavanje vlage te tako brže 'odnosi' toplinu iz tijela nego zrak koji miruje.

Kada se površina vašeg tijela ohladi na hladnome zraku, koji osjećamo kao propuh, krvne žile se sužavaju, smanjujući protok krvi da bi se smanjio gubitak topline iz tople krvi.

To može utjecati i na sluznicu nosa i grla. Propuh djeluje tako da ih isušuje, oslabljujući njihovu imunosnu obranu te vas čini osjetljivijima na viruse prehlade, pojasnio je dr. Deitmer.

Ali ako ste zdravi, nećete se razboljeti samo zato što ste bili izloženi propuhu.

Dr Michael Deeg, član njemačke udruge otorinolaringologa (BVHNO) spominje još jednu moguću posljedicu propuha: ukočenost vrata, osobito po toplom vremenu.

"Ako vam je vruće i sjedite ispred ventilatora ili vrlo blizu klima-uređaja ili otvorite prozor dok putujete automobilom, zrak koji puše preko vaše tople i nerijetko znojne kože u nekim slučajevima može rezultirati napetošću u području vrata", tvrdi Deeg.

Dodaje da se tijelo svojom temperaturom uvijek nastoji prilagoditi uvjetima u okolini.

"Na površini naše kože nalaze se receptori koji mjere temperaturu kože", objašnjava Deeg. "Problem s blagim propuhom je u tomu što je razlika u temperaturi vrlo mala pa je

Bauk propuha: Hoće li nas stvarno 'ubiti'?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 02 Svibanj 2022 13:32
Objavljeno: Ponedjeljak, 02 Svibanj 2022 13:32

termoreceptori ne uspijevaju detektirati."

Tako se koža hladi, ali tijelo ne reagira dovoljno brzo, što može utjecati na sužavanje krvnih žila u predijelu vrata i posljedično dovesti do napetosti mišića koji se nalaze ispod.

I što onda učiniti da vas "propuh ne ubije"?

Prije svega uključujte ventilatore po vrlo toplom vremenu samo nakratko i pazite da vam ne budu preblizu. Da se ne biste pothladili od isparavanja vode na koži nakon plivanja, odmah skinite mokri kupaći kostim.

I premda bi vam moglo goditi kad biste u potpunosti otvorili prozore automobila u kojemu se vozite, a pritom ste i znojni, radije nemojte. A koristite li klima-uređaj nemojte dopustiti da ventilacija puše izravno prema vama.

Slobodno provjetravajte prostorije i zimi, kada je vani vrlo hladno. Ako ste zdravi stručnjaci preporučuju da širom otvorite prozore na nekoliko minuta kako biste omogućili ulazak svježeg zraka u prostoriju.

Ako vam je pritom hladno zbog vjetrova, odjenite nakratko još jedan sloj tople odjeće ili jednostavno privremeno izađite iz prostorije. (Hina)

