

Қыста бас киім кимеудің зардабы

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.12.2021

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/112774/>

• Дәл қазіргі өңірлердегі ауа-райын ескерсек, кейбір өңірлерде тіптен қыстың ызғары тұрмақ қар табу қиын. Соған қарамастан жылы киініп жүру керек екенін ескерген жөн. Себебі ауа-райының күрт өзгеруі ықтималдылығы жоғары.

Бас киімсіз жүру тек шашқа емес, жалпы денсаулыққа кері әсерін тигізеді. Мысалы, бет жүйке жүйесінің невритін туындатып, тері үсіп, өзгеде мәселелерге әкелуі мүмкін.

Бастың суықтап қалуы несімен қауіпті?

Бірінші кезекте бастың суықтап қалуы иммунитетті төмендетеді, бұдан ағзада ауру қылатын микробтар белсенді көбейе бастайды. Нәтижесінде барлық созылмалы ауруларыңыз қозып, өткір қабыну процесстері артады, мысалы герпетикалық жұқпа жанданады.

Егер адам созылмалы аңқа ауруына шалдыққан болса, жұқпа қанға оңай еніп, ол жақтан — орталық жүйке жүйесіне енеді. Суықтап қалғанда сонымен қатар ми қабатының қабынуы — менингитке ұрыну қаупі жоғары. Сонымен қатар құлақта суықтап қалуға ерекше бейім болып келеді.

Олар ең бірінші қатып, ауырады. Қалың, ұзын шаштар

оларды қорғауға жеткіліксіз. Сонымен қатар, шаш суық желге төтеп бере алмайды, ал құлақ мұндай табиғат құбылысына бірден қатты аурумен белгі береді.

Кейде басыңыз тоңып келіп, жылы жерге кірсеңіз, құлағыңыз ауруы мүмкін. Құлақ кереғар температураны жақсы көрмейді. Монша немесе бассейнге түсіп шығып, басын дұрыс кептірмей және шапка кимей далаға атып шығатындар, денсаулығына қауіп төндіреді. Құлақ ауруы - отит белең алып немесе есту жолында сыздауық шығуы мүмкін. атының қабынуы — менингитке ұрыну қаупі жоғары.

Мұрын тоңса — жұтқыншақ қабынады

Есту жолы, мұрынның шырышты қабығы, жұтқыншақ бездері бәрі бір-біріне жақын орналасқан. Егер бір мүшеге суық тисе, жұқпа басқаларына да өтеді. Нәтижесінде орташа өткір отит, ангина немесе тұмау, мұрын қуысының қабынуы, бір уақытта гайморит және фронтитке шалдығуыңыз мүмкін.

Ал егер ағзада жұқпаның созылмалы түрі белең алған болса, мысалы, созылмалы тонзиллит — жұтқыншақ безінің қабынуы, онда бас суықтағанда ол асқынып, дененің ыстығы көтерілуі мүмкін. Айтқандай, мұрын қалақбасы мен құлақ жарғағында адамның ішкі мүшелер бетсалымы орналасқан.

Дәрігерлер құлақ жарғағын күнде таңертең екпінді уқалау керек деп бекер кеңес бермейді — бұл ішкі мүшелерді «оятуға» ықпал етеді. Бастың суықтап қалуы ішкі мүше қан тамырларының тарылуына және стенокардия немесе астма ұстамасына әкеп соғуы мүмкін.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.