**ПРОСТУДА, ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

Простудой мы называем заболевания органов дыхания, возникающие после воздействия холода на организм. Под этой «маркировкой» могут скрываться многие инфекционные заболевания верхних дыхательных путей, среди которых ринит, [ангина](http://www.likar.info/infekcia/article-70085-chastye-anginy-pravilnoe-lechenie/), [фарингит](http://www.likar.info/bolezni/Faringit/), [ларингит](http://www.likar.info/bolezni/Laringit/), [тонзиллит](http://www.likar.info/bolezni/Tonzillit/) и другие.

Под воздействием холода также могут обостряться разнообразные хронические заболевания других органов, например, [гломерулонефрит](http://www.likar.info/bolezni/Glomerulonefrit/) и [ревматизм](http://www.likar.info/bolezni/Revmatizm/). В таком случае мы тоже иногда говорим, что заболели из-за простуды.

**ПОЧЕМУ ХОЛОД ВЫЗЫВАЕТ ПРОСТУДУ?**

Переохлаждение приводит к нарушению кровообращения и снижает проницаемость сосудов, причем не только в месте воздействия низких температур, но и в других частях тела. Так, например, переохлаждение ног влияет на кровеносные сосуды дыхательных путей. В результате происходят совсем не безобидные изменения. Нарушение кровообращения ухудшает питание тканей и приводит к снижению иммунной активности организма.

Появление простуды мы связываем с негативным воздействием на организм холода. И такая связь действительно существует. Но одного переохлаждения не достаточно. Только если холод будет действовать совместно с инфекцией, мы «заработаем» болезнь.

Причиной простуды могут стать как вирусная, так и бактериальная инфекции. «Простудная инфекция» легче всего распространяется в сырую прохладную погоду. И именно в это время мы чаще всего переохлаждаемся и тем самым создаем все условия для ее проникновения в организм.

**ПРОСТУДА И УРБАНИЗАЦИЯ**

Для жителя современного перенаселенного города рассуждения о том, что переохлаждение еще не означает заболевание, могут показаться лишними, так как для него переохладиться – часто означает простудиться. Причин этого несколько.

* **Высокая плотность населения** в городах благоприятствует распространению болезнетворных инфекций, которые передаются воздушно капельным путем. В условиях города любое переохлаждение с большей долей вероятности будет «подкреплено» наличием в организме возбудителя какой-либо инфекции.
* **Недостаток физической активности**способствует развитию целого ряда заболеваний, которые мы называем болезнями цивилизации. Они ослабляют защитные силы организма и облегчают проникновение инфекции.
* **Неполноценное питание –**рядовая ситуация для горожанина, который вечно в бегах. В итоге иммунитет ослаблен и мы не в состоянии безболезненно пережить переохлаждение.
* **Избыток стрессовых ситуаций**в городских реалиях снижают иммунитет, а значит, повышают вероятность простыть при переохлаждении.

**ХОЛОД ПРОТИВ ПРОСТУДЫ**

Холод может быть не только врагом, который приводит к обморожениям и способствует активации заболеваний, но и союзником, который поможет [укрепить иммунитет](http://www.likar.info/gripp-i-prostuda/article-64723-pitanie-dlya-povysheniya-immuniteta/) и противостоять болезнетворным вирусам и бактериям.

**Закаливание**поможет укрепить здоровье. В основе этого проверенного способа лежит целенаправленное воздействие тепла, солнечных лучей и охлаждения на организм. При этом холод должен повлиять таким образом, чтобы с одной стороны, организм вышел «из зоны комфорта», а с другой - не слишком переохладился. Если закаливаться правильно, это будет способствовать нормализации работы внутренних органов и улучшению физико-химического состояния клеток.

Но желающие закаляться должны помнить о противопоказаниях, которые могут быть в период ослабленного иммунитета, а также при наличии целого ряда заболеваний.

**Криотерапия**– метод физиотерапии, основанный на кратковременном резком охлаждении поверхности тела до температуры. Эта процедура проводится в течение очень короткого времени, благодаря чему не происходит обморожений и повреждений тканей. Но при этом стимулируется нервная система, которая в свою очередь активизирует работу иммунной, кровеносной и других систем организма. Главное отличие криотерапии от закаливания в том, что в этом случае холодовое воздействие «работает» мягче, не вызывая слишком сильного стресса у организма. Поэтому криотерапия имеет меньше противопоказаний.

В вопросе профилактики простудных заболеваний особую роль играет разновидность [**криотерапии**](http://www.likar.info/zdorovaya-kozha/article-42445-krioterapiya/) - криосауна. Эта процедура значительно повышает адаптационные возможности организма человека.

Теперь мы точно знаем, что закаливание, полноценное питание и физическая активность помогут нам перенести переохлаждение без простуды. Сделайте холод своим другом и будьте здоровы!