**«Шапочный» разбор.**

Сезон фразы «надень шапку, а то заболеешь» давно открыт. Давайте разберёмся, насколько важно держать голову в тепле.

В холодное время года для того, чтобы поддерживать постоянную температуру тела, человеку приходится тратить большое количество энергии на выработку тепла. Процесс этот происходит постоянно, так как это тепло «рассеивается» с поверхности нашего тела, причем происходит это тем интенсивнее, чем больше разнятся температура тела и окружающей среды. Самая большая потеря тепла происходит с участков кожи, не защищенных одеждой. Любая одежда, в том числе и шапка, в этом случае служит барьером на пути потери тепла. Если мы не носим головной убор, то сознательно увеличиваем площадь теплоотдачи. Как следствие, организму приходится работать еще больше, чтобы восстанавливать нормальную температуру. В условиях такой интенсивной работы может произойти истощение защитных сил организма, появятся проблемы со здоровьем. Какие неприятности могут поджидать любителей ходить без шапки?

1. **Воспалительные заболевания.** Это не значит, что «вышел на улицу без шапки — получил грипп», но риск заболеть повышается. У организма истощаются силы, необходимые для того, чтобы сопротивляться заболеваниям. Во время переохлаждения Ваш иммунитет ослабевает, в результате чего создаются благоприятные условия для развития простудных заболеваний. Сам холод – это не главная причина падения иммунитета, но играет в этом большую роль. Далее происходит обострение хронических патологий (синуситы, риниты, бронхиты, ларингиты и т. д).
2. **Уши** — выступающие части тела на голове, страдают от морозных ветров в первую очередь. Уши уязвимы для холода из-за своего анатомического положения, относительно скудного кровоснабжения, тонкого кожного покрова и почти полного отсутствия подкожной жировой клетчатки. Их температура всегда ниже температуры тела. А из-за низкой чувствительности люди очень часто не замечают, что отмораживают уши. Обморожение уха — это тяжелая травма, которая развивается из-за холода и влечет за собой много негативных последствий.

Кроме того, можно «заработать» отит (воспаление уха). Особенно страдает детвора. Дети до 7 лет больше подвержены развитию воспалительных процессов в силу анатомических особенностей строения среднего уха. Поэтому для них ношение в мороз головного убора — неписаный закон, за выполнением которого должны следить родители.

3**. Проблемы неврологического характера.**

Холодный пронизывающий ветер, а также мороз пагубно влияют на нервную систему человека. Из-за переохлаждения сужаются сосуды и нарушается кровообращение. А это может привести к невралгии тройничного и лицевого нерва. Если все же вы ходите без шапки и вдруг почувствуете сильную стреляющую боль, то нужно срочно обратиться к врачу. Половина лица может буквально перекоситься, так что с этим шутки плохи!

1. **Ухудшение состояния волос.**

Для тех, кто боится испортить прическу, нужно сказать: не надевая шапку зимой, вы рискуете испортить то, из чего вы эту прическу делаете. Переохлаждение кожи головы приводит к спазму кровеносных сосудов, нарушается кровоснабжение волосяных луковиц, соответственно питание наших волос угнетается. В результате волосы становятся ломкими, тусклыми и безжизненными. Есть риск выпадения волос. И нет никакой гарантии, что они восстановятся.

С точки зрения медицины самая низкая температура, при которой можно ходить без шапки, - это минус 5°С, причем в сухую безветренную погоду. А если идет снег, дождь или дует ветер, головной убор надо надевать обязательно и при плюсовой температуре.

Мороз, ветер и сырость зимой — повод надеть головной убор, а не дефилировать с шикарной прической. Поверьте, в такую непогоду никто не обратит внимания на красоту Ваших волос. А вот о легкомысленности такого поступка подумают многие. Да и кто Вам внушил, что ношение шапки не модно? Головной убор способен украсить и разнообразить гардероб. Кстати, именно шапка может легко скрыть отсутствие той самой прически при необходимости. Особенно это актуально в ветреную погоду.

Носите шапку, и Вы всегда будете в тепле. При этом головной убор должен полностью покрывать голову и уши, а не только одно ухо или макушку. Кроме того, шапка – это удобно! Это не шарф, который вечно сползает и особо не греет. Это не капюшон, который слетает от пронизывающего холодного ветра, а главное — ограничивает обзор, препятствуя безопасности движения на дороге. Мохнатые «девичьи» наушники защитными считаться не могут. Они не подходят для сильных морозов, так как защищают только уши, но не голову, переохлаждение которой чревато заболеваниями. И опять не стоит забывать о безопасности, ведь такие наушники поглощают часть окружающего шума, и вы можете не услышать важный звуковой сигнал. Особенную осторожность стоит проявлять в общественном транспорте, переходя дорогу и в тёмное время суток.

Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ»