**Весомый повод надеть шапку**

*Не надев шапку, менингитом вы вряд ли заболеете, но вот отморозить уши — у вас все шансы. Разберемся, чем рискуют люди, которые пренебрегают головным убором в холод.*

**Сниженный иммунитет**

Если вы постоянно ходите зимой без шапки, и вас не заставила передумать даже недавно перенесенная простуда, ваш иммунитет начал работать хуже. Создаются условия для развития самых разных инфекционных заболеваний.

Обычно на этом фоне очередная простуда становится хронической: тонзиллит, воспаления придаточных пазух носа (гайморит и другие), насморк (ринит). Могут возникать и более тяжелые осложнения.

Холод сам по себе не часто становится причиной болезни, но он может стать спусковым крючком, который ослабляет организм и открывает ворота для инфекций.

Носить шапку зимой полезно еще и для того, чтобы защититься от обморожения, так как 60% тепла из организма выходит через голову.

**Простуда**

Если вы выходите из дома без шапки в минусовую температуру, самое вероятное последствие — ОРВИ. Вопреки распространенной поговорке, предписывающей держать голову в холоде, а ноги в тепле, переохлаждение головы также приводит к сужению сосудов, ослаблению защиты слизистых оболочек.

Вирусам, находящимся в воздухе, только того и нужно. Возбудители ОРВИ отлично чувствуют себя при низкой температуре и влажности воздуха, их устойчивость повышается.

**Головная боль от холода**

В англоговорящих странах это состояние известно под названием ice cream headache. Головная боль возникает, когда человек ест мороженое, быстро пьет холодную воду или — находится на улице при низкой температуре без шапки.

Обычно холодовые головные боли продолжаются в течение 20 секунд, но могут беспокоить и дольше. Они возникают из-за того, что сосуды пазух носа сначала сужаются, а затем сильно расширяются, это приводит к раздражению болевых рецепторов. По другой версии, боль возникает из-за того, что во время пребывания на холоде в мозг резко начинает поступать больше крови. Как избежать такой головной боли, вы наверняка уже догадались.

**Отит**

Зачастую еще более неприятными симптомами, чем простуда, сопровождается воспаление уха. Отит проявляется сильной болью, высокой температурой, выделениями из ушей. В некоторых случаях отит приводит к тяжелым осложнениям: повреждению барабанной перепонки и снижению слуха, опять же, к менингиту. Ухо так чувствительно к переохлаждению, потому что на коже ушной раковины нет жировой ткани. Под действием низкой температуры сосуды резко сужаются, ткани получают меньше кислорода, снижаются защитные силы. В результате возникают благоприятные условия для проникновения инфекции. Кроме того, во время прогулок без шапки на сильном холоде ушные раковины легко отморозить.

**Прозопалгия**

Под этим термином понимают различные боли в лице. Самый яркий пример — невралгия тройничного нерва. Под действием низкой температуры происходит сужение мелких сосудов, питающих нервы, холод может стать причиной приступа прозопалгии. Как правило, низкая температура в данном случае не причина, а провоцирующий фактор.

**Миозит мышц шеи**

Миозит — это воспаление в мышцах, основной симптом — постоянная ноющая боль (обычно с одной стороны), которая усиливается при движении. Может возникать покраснение кожи, повышение температуры тела. Мышцы шеи становятся напряженными, движения ограничиваются.

Миозит может быть реакцией мышц на холод, а может быть одним из проявлений ОРВИ. При постоянном переохлаждении, когда миозит возникает снова и снова, а мышцы шеи все время напряжены, может развиться осложнение — тиннитус. В ушах возникают шум, звон, от которых долго не удается избавиться.