

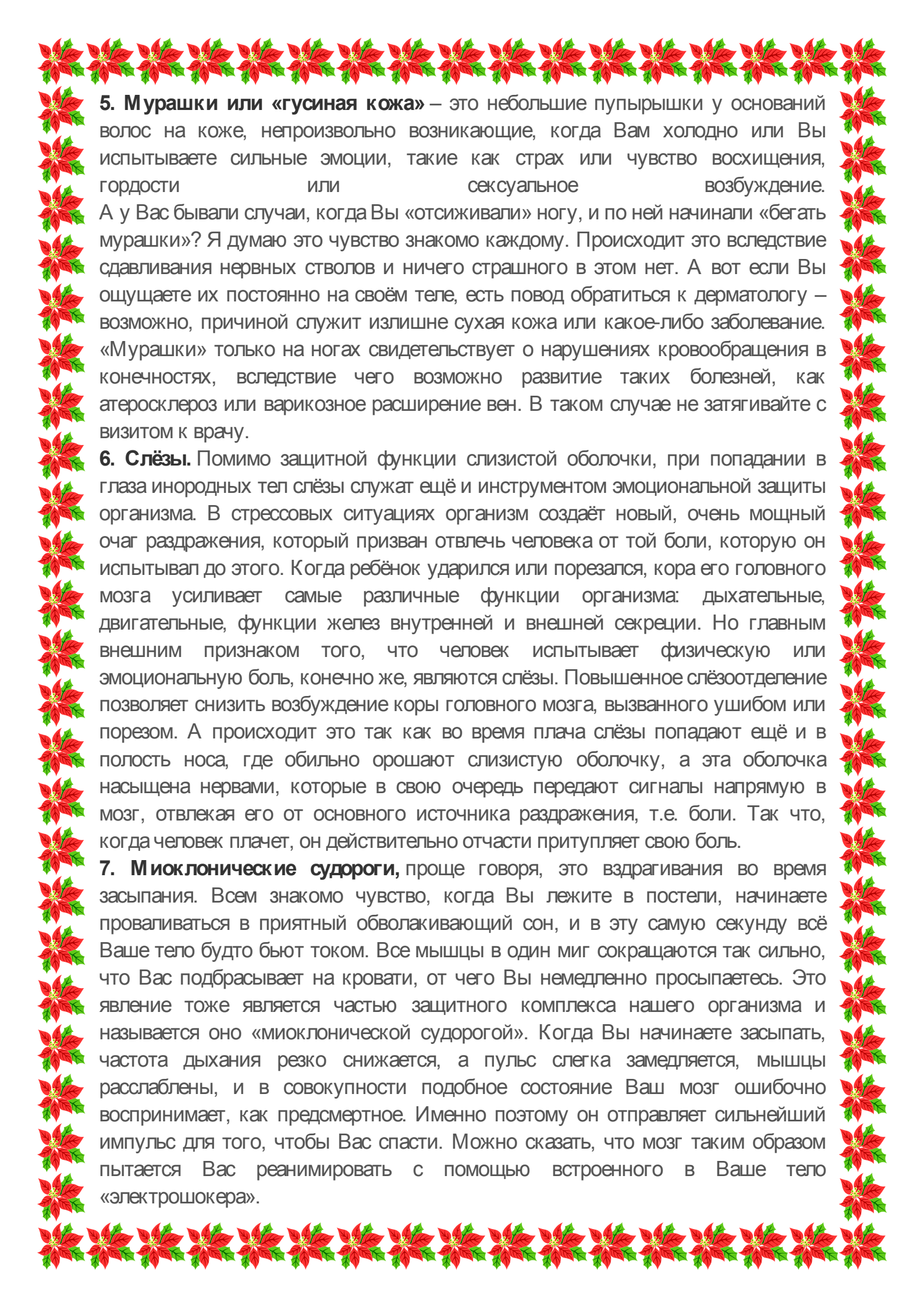
Наше тело с нами говорит

1. Зевота – это рефлексорный дыхательный акт, который происходит при утомлении, ухудшении работы сердца и сосудов, отсутствии мышечной деятельности, пребывании в душном помещении, а также в сонливом состоянии. Причиной зевоты является кислородное голодание – гипоксия. Таким образом организм подает Вам сигнал о низком содержании кислорода в крови. Вдыхая во время зевка большое количество воздуха, Вы слегка охлаждаете мозг, а также увеличиваете поступление кислорода в кровь и расслабляете свои мышцы. В общем-то, зевание весьма полезно для организма, так что старайтесь зевать как можно чаще – это и приятно, и полезно.

2. Чихание – это защитный безусловный рефлекс, с помощью которого происходит удаление из верхних дыхательных путей пыли, слизи и других раздражающих частиц. При этом чихание является важным симптомом целого ряда заболеваний (острых респираторных и аллергических). Если Вам захотелось чихнуть – не сдерживайтесь, чихайте, только не забудьте о правилах респираторного этикета. Если чихание продолжается постоянно на протяжении длительного времени, вероятнее всего, рядом находится сильный аллерген. В таком случае необходимо устранить его. Для начала смените постельные принадлежности, особенно подушки на перо и пухе, ведь в них со временем могут завестись пылевые клещи, тем самым спровоцировав аллергическую реакцию. Делайте влажную уборку 2-3 раза в неделю. Применяйте средства индивидуальной защиты органов дыхания при работе с высокоактивными веществами, которые обладают свойствами испарения. В противном случае посетите врача-аллерголога.

3. Потягивания – это своеобразный механизм защиты организма. И этот процесс является очень важным для нормального функционирования нашего тела. Когда Вы сладко и от души потягиваетесь, в организме происходит уничтожение молочной кислоты, которая раздражает мышцы и вызывает мышечные боли, активизируется работа мышц, суставов, происходит пробуждение организма. В момент потягивания происходит постепенное раскрытие капилляров, что положительно сказывается на движении крови в теле. По мнению ученых, регулярные потягивания увеличивают стрессоустойчивость и стимулируют выработку гормонов любви и счастья.

4. Икота – это непроизвольная физиологическая реакция. У здоровых людей икота возникает без видимой причины и, как правило, представляет собой безвредное, быстро прекращающееся явление. Она может возникнуть при общем охлаждении, при перерастяжении желудка. Так, маленькие дети икают, когда мерзнут, когда хотят пить или, когда переели. У взрослых это сигнал, что в пищеварении не порядок. Чаще всего икота возникает при переедании.

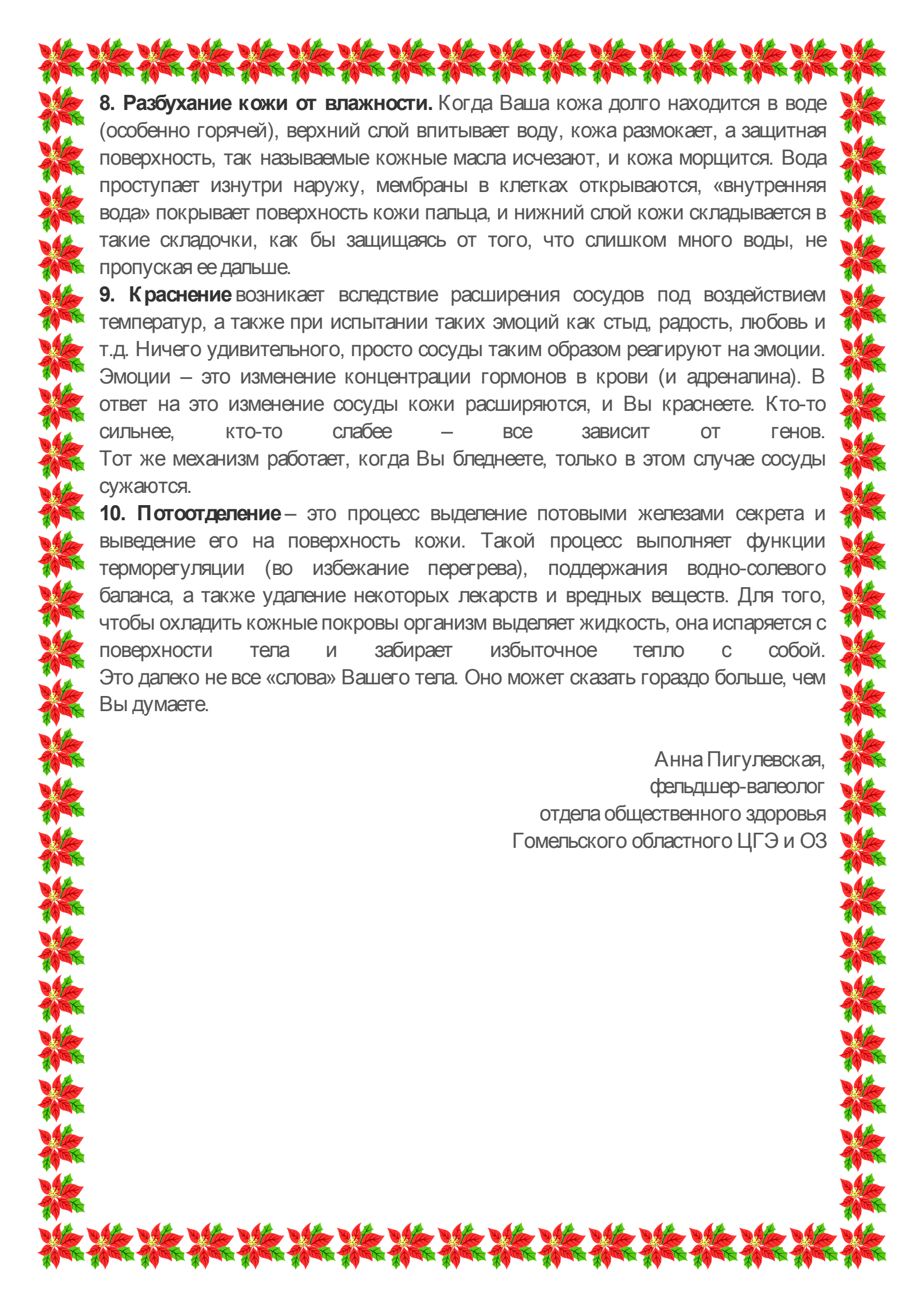


5. Мурашки или «гусиная кожа» – это небольшие пупырышки у оснований волос на коже, произвольно возникающие, когда Вам холодно или Вы испытываете сильные эмоции, такие как страх или чувство восхищения, гордости или сексуальное возбуждение.

А у Вас бывали случаи, когда Вы «отсиживали» ногу, и по ней начинали «бегать мурашки»? Я думаю это чувство знакомо каждому. Происходит это вследствие сдавливания нервных стволов и ничего страшного в этом нет. А вот если Вы ощущаете их постоянно на своём теле, есть повод обратиться к дерматологу – возможно, причиной служит излишне сухая кожа или какое-либо заболевание. «Мурашки» только на ногах свидетельствует о нарушениях кровообращения в конечностях, вследствие чего возможно развитие таких болезней, как атеросклероз или варикозное расширение вен. В таком случае не затягивайте с визитом к врачу.

6. Слёзы. Помимо защитной функции слизистой оболочки, при попадании в глаза инородных тел слёзы служат ещё и инструментом эмоциональной защиты организма. В стрессовых ситуациях организм создаёт новый, очень мощный очаг раздражения, который призван отвлечь человека от той боли, которую он испытывал до этого. Когда ребёнок ударился или порезался, кора его головного мозга усиливает самые различные функции организма: дыхательные, двигательные, функции желез внутренней и внешней секреции. Но главным внешним признаком того, что человек испытывает физическую или эмоциональную боль, конечно же, являются слёзы. Повышенное слёзоотделение позволяет снизить возбуждение коры головного мозга, вызванного ушибом или порезом. А происходит это так как во время плача слёзы попадают ещё и в полость носа, где обильно орошают слизистую оболочку, а эта оболочка насыщена нервами, которые в свою очередь передают сигналы напрямую в мозг, отвлекая его от основного источника раздражения, т.е. боли. Так что, когда человек плачет, он действительно отчасти притупляет свою боль.

7. Миоклонические судороги, проще говоря, это вздрагивания во время засыпания. Всем знакомо чувство, когда Вы лежите в постели, начинаете проваливаться в приятный обволакивающий сон, и в эту самую секунду всё Ваше тело будто бьют током. Все мышцы в один миг сокращаются так сильно, что Вас подбрасывает на кровати, от чего Вы немедленно просыпаетесь. Это явление тоже является частью защитного комплекса нашего организма и называется оно «миоклонической судорогой». Когда Вы начинаете засыпать, частота дыхания резко снижается, а пульс слегка замедляется, мышцы расслаблены, и в совокупности подобное состояние Ваш мозг ошибочно воспринимает, как предсмертное. Именно поэтому он отправляет сильнейший импульс для того, чтобы Вас спасти. Можно сказать, что мозг таким образом пытается Вас реанимировать с помощью встроенного в Ваше тело «электрошокера».



8. Разбухание кожи от влажности. Когда Ваша кожа долго находится в воде (особенно горячей), верхний слой впитывает воду, кожа размокает, а защитная поверхность, так называемые кожные масла исчезают, и кожа морщится. Вода проступает изнутри наружу, мембраны в клетках открываются, «внутренняя вода» покрывает поверхность кожи пальца, и нижний слой кожи складывается в такие складочки, как бы защищаясь от того, что слишком много воды, не пропуская ее дальше.

9. Краснение возникает вследствие расширения сосудов под воздействием температур, а также при испытании таких эмоций как стыд, радость, любовь и т.д. Ничего удивительного, просто сосуды таким образом реагируют на эмоции. Эмоции – это изменение концентрации гормонов в крови (и адреналина). В ответ на это изменение сосуды кожи расширяются, и Вы краснеете. Кто-то сильнее, кто-то слабее – все зависит от генов. Тот же механизм работает, когда Вы бледнеете, только в этом случае сосуды сужаются.

10. Потоотделение – это процесс выделения потовыми железами секрета и выведение его на поверхность кожи. Такой процесс выполняет функции терморегуляции (во избежание перегрева), поддержания водно-солевого баланса, а также удаление некоторых лекарств и вредных веществ. Для того, чтобы охладить кожные покровы организм выделяет жидкость, она испаряется с поверхности тела и забирает избыточное тепло с собой. Это далеко не все «слова» Вашего тела. Оно может сказать гораздо больше, чем Вы думаете.

Анна Пигулевская,
фельдшер-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ