

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Na mrozy: ubieranie na cebulkę i rozwaga

Ubranie "na cebulkę" i aktywność fizyczna mogą pomóc w przetrzymaniu mrozów. Ale to nie wystarczy - potrzebna jest jeszcze rozwaga - radził w rozmowie z PAP fizjolog dr Andrzej Kędzierski z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego.



"Jeśli zaplanujemy sobie wyjście na zewnątrz w siarczysty mróz, powinniśmy mieć ciepłą odzież, która będzie nas chroniła przed wyziębieniem" - zaznaczył dr Kędziorski i dodał, że można założyć odzież markową, która w odpowiedni sposób zabezpiecza przed wychłodzeniem, ale wystarczy też ubranie się na tzw. cebulkę - czyli założenie kilku warstw ubrań. Rozmówca wyjaśnił, że między ubraniami gromadzi się powietrze, które jest dosyć dobrym izolatorem ciepła i chroni nas przed zmarznięciem. Ważne jest również to, by ubranie, które zakładamy na mróz było nieprzewiewne, bo wiatr zabiera ciepłe powietrze chroniące ciało.

Inną radą dla tych, którzy nie chcą zmarznąć, jest wykonywanie aktywności fizycznej. "Ona poprawia bilans cieplny" - zaznaczył ekspert, ale zwróciła uwagę, że jeśli na mrozie się spocimy i do tego przewieje nas wiatr, to stracimy duże ilości ciepła. Dlatego, jeśli w zimie stawiamy na aktywność fizyczną, powinniśmy mieć ubranie, które uwalnia parę wodną. Innym wyjściem jest to, by zaraz po wysiłku w ciepłym miejscu przebrać się w suche ubranie.

Dr Kędziorski zaznaczył, że ciepło tracimy zwykle przez duże powierzchnie - przez tułów, choć ten jest zwykle dobrze okryty - a także przez głowę. Dokuczliwym problemem są jednak często zmarznięte kończyny. Ekspert z UŚ stwierdził, że choć ilość ciepła traconego przez stopy i dłonie nie jest duża, to osłabiony zostaje nasz dotyk i możliwość wykonywania precyzyjnych ruchów. "Jest to strategia ochrony wnętrza ciała przed nadmiernym wychłodzeniem" - wytłumaczył dr Kędziorski i wyjaśnił, że organizm broni się przed utratą ciepła, zwężając naczynia krwionośne doprowadzające krew do skóry - skóra gorzej ukrwiona wolniej oddaje ciepło. "Konsekwencją są przykre odczucia w dłoniach i stopach" - przyznał ekspert.

Co zrobić, aby szybko rozgrzać zmarznięty organizm? Fizjolog wyjaśnił, że zmarznięte kończyny można np. pocierać, czy np. zanurzyć je w wodzie - najpierw w letniej, żeby nie było gwałtownego skoku temperatury, a potem stopniowo można zwiększać temperaturę takiej kąpieli. "Dobrym sposobem rozgrzania się jest spożycie niewielkiej, podkreślam: niewielkiej ilości alkoholu, jednak tylko w pomieszczeniu zamkniętym, kiedy wiemy, że nie będziemy już wychodzić na zewnątrz" - powiedział dr Kędziorski i wyjaśnił, że np. tzw. herbatka z prądem może poprawić krążenie skórne. Jak wyjaśnił, alkohol powoduje, że nasz organizm kieruje większy strumień krwi do skóry, dzięki czemu następuje jej ogrzanie. Ekspert przestrzegł jednak przed piciem na mrozie - alkohol pity na zimnie jeszcze bardziej przyspiesza wychłodzenie organizmu.

"Z fizjologicznego punktu widzenia, jesteśmy organizmem stałocieplnym, w związku z tym musimy utrzymać nasz bilans cieplny. Jeżeli nam się to nie uda, następuje poważne zakłócenie gospodarki cieplnej organizmu, które może się nawet skończyć śmiercią" - wyjaśnił dr Andrzej Kędziorski.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl/>

Fot.: PAP/ Andrzej Hrechorowicz

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12582.html>



23-02-2024

[Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW](#)

Badacze mają nadzieję, że napój zyska popularność.



23-02-2024

[Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca](#)

Skąd biorą się te różnice?



23-02-2024

[NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu](#)

Poinformował zespół firmy.



23-02-2024

Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu

To z kolei ma związek z różnymi aspektami zdrowia.



23-02-2024

Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści

Wynika ze wspólnego raportu europejskich agencji.



23-02-2024

Dzięgiel chiński może wzmocnić kości

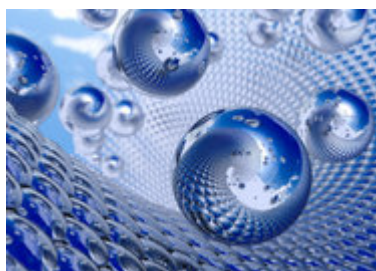
Informuje pismo „ACS Central Science”.



23-02-2024

Kampania "Kopiuuj z klasą"

Stowarzyszenie wspierające twórców naukowych rusza z kampanią.



23-02-2024

Fizycy odkryli nową perspektywę perowskitową

Związek oparty na tytanianie sodowo-bizmutowym.

Informacje dnia: [Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści Dzięgiel chiński może wzmacniać kości Nietypowy czerwony cydr wyprodukowano na SGGW Polskie nietoperze nie boją się blasku Księżyca NASA: Odyseusz pomyślnie wylądował na Księżycu Dłuższy palec serdeczny to... lepsze wykorzystanie tlenu Ograniczenie stosowania antybiotyków przynosi korzyści Dzięgiel chiński może wzmacniać kości](#)

Partnerzy