

Обязательно ли зимой закрывать уши шапкой?

На морозе любую часть тела желательно защитить теплой одеждой.

Неутешительный факт: уши на морозе замерзают быстрее других частей тела, так как на них нет защитной жировой ткани. Нервы, которые находятся под кожей в слуховом проходе, не защищены, и могут отреагировать на изменение температуры сильным болевым импульсом.

Как защитить уши в холодное время года

носите шапки, обязательно прикрывая ими уши

затыкать уши ватой не стоит, от замерзания это не спасет, но может привести к воспалению слухового прохода

выходя на улицу после душа и бассейна, тщательно просушите слуховой проход

обращайтесь к отоларингологу при попадании в ухо инфекции

если уши все же замерзли, не паникуйте: болезненность пройдет сама после пребывания в теплой комнате.

при сильном обморожении сразу обращайтесь к врачу

не надевайте серьги, если планируете долго находиться на холоде: металл быстро охлаждается сам и все, что с ним соприкасается

Как правильно массировать замерзшие уши

мягко разомните мочки указательным и большим пальцем по направлению снизу вверх и обратно

аккуратно потрите уши снизу вверх

бережно загните уши вперед и резко отпустите пальцы

не используйте теплую воду для согревания ушей