

## چرا به هنگام غواصی بالباس مناسب نیز احساس سرما می کنیم ؟



بعضی از غواصان با پوشیدن لباس‌های مناسب در هنگام غواصی بازهم احساس سرما می‌کنند . پس واضح است که علت آن سرمای آب نیست .

دمای طبیعی بدن افراد مختلف است. دمای بدن برخی افراد به‌طور طبیعی بالا و برخی افراد پایین است . به‌طور کلی احساس سرما در زنان از مردان بیشتر است. همچنین افراد مسن نسبت به جوان‌ترها بیشتر احساس سرما می‌کنند، زیرا افراد مسن دمای بدن پایین‌تری دارند، اما در این زمینه موارد دیگری نیز وجود دارد که باید در نظر گرفت

### \* ضعیف بودن جریان خون \*

ضعیف بودن جریان خون می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، از جمله: کشیدن سیگار، فشارخون بالا و یا بیماری قلبی رعایت رژیم غذایی متعادل، کاهش میزان چربی و کلسترول باعث بهبود جریان خون در بدن خواهد شد. کاهش مصرف گوشت قرمز، هله‌هوله، غذاهای آماده و افزایش مصرف میوه و سبزی‌های تازه، غلات سبوس‌دار گوشت کم‌چرب و ماهی‌های سالم مانند سالمان و تن در رفع این بیماری مؤثر است . استعمال دخانیات باعث افزایش میزان کلسترول در رگ‌های خون و در نتیجه سفت شدن دیواره رگ‌ها و انقباض رگ‌های خون می‌شود .

### \* بیماری تیروئید \*

غده تیروئید روند سوخت‌وساز بدن را کنترل می‌کند و در صورت کم کاری تیروئید، فرد بیشتر وقت‌ها احساس سرما می‌کند. به‌طور معمول کم کاری تیروئید در نیمی از بیماران با آزمایش خون تشخیص داده نمی‌شود. اگر دچار بیماری تیروئید شده باشید که درمان طبی خاص نیاز دارد. پزشک برای درمان بیماری تیروئید ممکن است مصرف دارو، یا جراحی را تجویز کند .

### \* حساسیت به مواد غذایی \*

حساسیت به مواد غذایی می‌تواند علت این سردی باشد. داشتن حساسیت باعث کاهش فشارخون و در نتیجه سردی بدن می‌شود .

### \* کم‌خونی \*

کمبود آهن شایع‌ترین علت کم‌خونی است . آهن برای انتقال اکسیژن به سلول‌ها و تأمین انرژی لازم است. کمبود آهن نیز سبب احساس سرما می‌گردد. از پزشک خود بخواهید برای شما آزمایش خون فریتین بنویسد. فری تین، سلول پروتئینی خون است که دارای آهن است. این آزمایش کمک می‌کند تا پزشک بفهمد بدن شما چه مقدار آهن ذخیره دارد .  
با مصرف مواد غذایی سرشار از آهن از جمله گوشت قرمز، بوقلمون ، ماهی تن ، جگر، گل کلم ، سیب‌زمینی و قرص آهن، میزان آهن بدن خود را افزایش دهید.

## \* انگل ها \*

به محض وارد شدن به بدن، از مواد مغذی که باید وارد سلول ها شود، تغذیه می کند این امر باعث سرد شدن بدن می شود.

## \* عفونت قارچی \*

کاندیدا نوعی قارچ است که تقریباً در بدن تمام انسان ها رشد می کند و آن قدر روی سیستم دفاعی بدن استرس وارد می کند که سبب اختلال در عملکرد غده هیپوتالاموس می گردد. در بدن افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، این قارچ زنده می ماند برای از بین بردن این قارچ ها از محصولات پروبیوتیک (باکتری های مفید) استفاده کنید و میزان مصرف قند را کمتر کنید.

## \* کمبود خواب \*

با کمبود خواب، سیستم عصبی که در تنظیم دما به بدن کمک می کند، دچار مشکل می گردد همچنین کمبود خواب باعث ضعف سیستم دفاعی بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری های عفونی می شود و در نتیجه احساس سرما می کنید.

## \* بیش از حد ضعیف شده اید \*

لاغری بیش از حد و نداشتن چربی کافی، فرد را به احساس سرما مستعد می کند. همواره سعی کنید وزن سالم و طبیعی خود را حفظ کنید .



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

پیوندها : مرکز غواصی بین المللی مارینا [www.IranMarina.com](http://www.IranMarina.com)

اجازه نامه : استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت داری و رعایت اخلاق حرفه ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می باشد .