

لماذا تشعر وكأنك ستصاب بالرشح عندما يكون الطقس بارداً؟

هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نشعر وكأننا سنصاب بالرشح - الناحية التقنية المعروفة باسم "سيلان الأنف". عندما تصاب بالبرد أو الانفلونزا، الأغشية المخاطية التي تبطن التجاويف في أنفك تنتج مجموعة من المخاط والسوائل التي تهدف إلى محاربة وغسل الجراثيم. ينتج الأنف أيضاً المخاط الزائد بعد التعرض لمسببات الحساسية، سواء إن كان ذلك حبوب اللقاح، وبر الحيوانات، أو أي شيء آخر. البكاء الكثيف يمكن أيضاً أن يسبب إنتاج السائل الزائد من القناة في الزاوية الداخلية للجفن، فيدخل إلى الجيوب الأنفية، ويخرج من الأنف.

ولكن لماذا نعاني من سيلان الأنف عندما نخرج في يوم شتاء بارد، حتى إذا لم نكن مريضين أو نشعر بالضيق؟

الأنف يدفع ويرطب الهواء الذي نتنفسه وهو ينتقل إلى داخل الرئتين. عندما نستنشق الهواء البارد والجاف، الأنسجة الرطبة داخل الأنف تلقائياً تزيد إنتاج السوائل لتقوم بعملها في حماية الأنسجة الحساسة في الرئتين. ولكن عندما يكون هناك الكثير من السوائل، الفائض يميل إلى أن يخرج من الجسم، فيؤدي إلى سيلان الأنف.

الشتاء له تأثيرات أخرى تجعلك على الأرجح تعاني من سيلان الأنف. إن درجات الحرارة الباردة تسبب قطرات الماء الصغيرة داخل الأنف الرطب أن تنضم إلى بعضها البعض، فتشكل قطرات كبيرة من المياه الثقيلة التي يمكن أيضاً أن تنقط من الأنف. الهواء البارد يسرع أيضاً عملية إفراز المخاط.

بينما سيلان الأنف هو مزعج في كل المواسم، انه ليس ضاراً. وإذا كنت قلقاً أن تمرض من الرشح عندما تكون في الهواء الطلق البارد، لا تقلق. هذه أسطورة شائعة. يعتقد الخبراء أن سبب الرشح الأكثر شيوعاً في فصل الشتاء هو أننا نقضي الكثير من الوقت في الداخل حول أشخاص آخرين، الذين ينقلون الفيروسات عن طريق العطس وترك الجراثيم على الأسطح التي نلمسها.

وأخيراً، هناك دائماً نصيحة الأم: قبل الخروج في البرد، غطي أنفك وفمك بوشاح. تنفس الهواء من خلال النسيج سيكون دافئاً أكثر، وهذا

يمكن أن يخفف من تلك القطرات المزعجة.