

لماذا تشعر وكأنك ستصاب بالرشح عندما يكون الطقس بارداً؟

هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا نشعر وكأننا ستصاب 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 نعاين من سيلان الأنف عندما نخرج في يوم شتاء بارد، حتى إذا لم نكن مريضين أو نشعر بالمضيق؟

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

الشتاء له تأثيرات أخرى تجعلك على الأرجح تعايني 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 يسع أيضاً عملية إفراز المخاط.

بينما سيلان الأنف هو مزعج في كل المواسم، انه ليس ضار. 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 لأننا 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 قطرات المزعجة.