

KYLMÄ ILMA JA HENGITTÄMINEN



Liikuntaklinikka 28.3.2018
Veera Farin, suunnittelija
Hengitysliitto

Kylmä ja nenän limakalvot

Nenän tehtävä: hengitysilman kostutus, lämmitys ja puhdistus

KYLMÄ

limakalvot turpoavat



ilman virtausvastus lisääntyy



vesinuha



nenähengitys muuttuu suuhengitykseksi



hengitysilma jäähtyy ja kuivuu hengitysteissä



Hengitysteiden jäähtyminen ja kuivuminen

- hengitysteiden sileät lihakset supistuvat (keuhkoputki supistuu)
- limakalvot turpoavat: liman erityis lisääntyy, lima sitkistyy
- heikentää värekarvatoimintaa – liman kuljetus heikkenee

↓
hengitystilavuus pienenee

↓
keuhkotuuletus ja hapenotto kyky huononevat

↓
tuntuu hengenahdistuksena
hengitystiet voivat vinkua

Ilman lämpötila ja hengitysoireet

- Pakkasta $-1\text{ }^{\circ}\text{C}$:n ja $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$:
 - limaneritystä alkaa ilmaantua
- Pakkasta $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$:
 - hengitysoireet ilmaantuvat yleisimmin
 - saattaa syntyä tulehdusreaktio
- Pakkasta $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$:n ja $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$:
 - hengenahdistus, pitkittynyt yskä, vinkuva hengitys
- Tuulen nopeus lisää hengenahdistusta!

Lisätietoa:

www.hengityслиitto.fi

- > terveys ja hyvinvointi
- > sää ja hyvinvointi
- > pakkanen



www.kylmainfo.fi

 Hengitysliitto

Kylmäinfo.fi

- Lapset ja perheet
- Työikäiset
- Ikäihmiset
- Riskiryhmät
- Terveysvaikutukset

Kylmä ja hengityselinsairaat

Ahtauttavia hengityssairauksia sairastavilla on kylmässä suurentunut riski hengenahdistukseen, oireisiin ja sairauskohtauksiin.

Suosituksia:

- Asianmukaisen vaatetus, joka suojaa kaulan ja kasvot
- Hengitysilmanlämmitin
- Avaavat lääkkeet mukana ja helposti saatavilla
- Liikkumisen aloittaminen rauhallisesti. Tahdin lisääminen voinnin mukaan.
- Jos oireita, rasituksen tason laskeminen

Kiitos
mielenkiinnostanne!

Turvallisia ja
nautinnollisia
ulkoiluhetkiä!



Veera Farin
Suunnittelija, ft, TtM
Hengitysliitto
veera.farin@hengitysliitto.fi