Автор: admin
02.11.2011 21:16 -

Зачем человеку слёзы и насморк?

Все мы знаем, что при сильном эмоциональном расстройстве появляются слёзы и насморк. Когда человек успокаивается, они проходят. И всё это с одной целью – облегчить психо-эмоциональное расстройство и физико-физиологические нарушения организма человека. Так зачем люди плачут? Зачем человеку слёзы?

Во-первых, слёзная жидкость содержит обеззараживающие вещества, препятствующие проникновению инфекции через глаза. Поэтому глаза во время некоторых болезней слезятся. Во-вторых, с помощью слёз удаляются вредные вещества, образующиеся при стрессе. В-третьих, при стрессе со слезами выделяются также психотропные вещества, подавляющие напряжение и чувство тревоги. И не зря говорят в народе: «А ты поплачь – легче станет!».

Слёзные железы находятся под веками, по краям век – слёзные протоки. За сутки эти железы выделяют около 4000 капель жидкости, увлажняющей и смазывающей глаза. Именно для этого глаза время от времени непроизвольно моргают. В состав слёз входят питательные вещества, витамины, микроэлементы, кислород, антитела и ферменты. В первую очередь они служат для поддержания в работоспособном и здоровом состоянии такого важного органа человека, каким является глаз, поставляющий нашему мозгу основную часть информации о внешнем мире. Но слёзы служат также важным показателем эмоционального состояния человека, о чём известно больше. Под влиянием психо-эмоционального возбуждения мозг даёт команду слёзным железам, и они начинают работать усиленно.

Процесс выделения слёз выводит из организма человека вредные химические вещества – шлаки и токсины, а также стимуляторы стресса – катехоламины. Особую опасность катехоламины представляют для детского организма, что и объясняет более частый плач детей в сравнении со взрослыми. Следовательно, плач является естественным механизмом, защищающим от стресса. Сдерживание этого механизма, сдерживание проявления эмоций негативного характера представляет собой серьёзную опасность. Именно поэтому женщины, которые плачут гораздо чаще мужчин, живут дольше. Повышенная «слезливость» женщин связана с наличием в их крови особого гормона – пролактина, стимулирующего выделение слёзной жидкости, а также молока в период кормления грудью.

Насморк не только сопровождает слёзовыделение при стрессовом состоянии, но и является следствием простуды или ОРВИ, серьёзно осложняя человеку жизнь. Появляются неприятные ощущения, теряется работоспособность и т.д. Ну, насморк рано или поздно проходит, но остаётся вопрос: а зачем он нужен? Насморк очень редко бывает самостоятельным заболеванием. В нашем организме постоянно присутствуют микробы и вирусы, в том числе вызывающие ОРВИ, поступают они и извне, но их активность блокируется иммунной системой организма. Переохлаждение тела или некоторых его частей, пребывание на холодных сквозняках и т.д. становятся спусковыми механизмами насморка, а затем и заболевания ОРВИ.

При насморке расширяются сосуды слизистой оболочки носа, они переполняются кровью, её жидкая часть просачивается через стенки капилляров и раздражает слизистую оболочку носа. Слизистые железы начинают работать интенсивнее, и появляется насморк. Набухшая слизистая оболочка носа и слизь уменьшают сечение носовых путей. Дышать становится труднее, что усиливает приток импульсов к головному мозгу, повышает возбуждение его высших отделов и усиливает действие защитных сил организма.

Болезнетворные начала выводятся со слизью, защищая организм от проникновения внутрь. В это время надо принять меры по сбору слизи (например, носовым платком) и начать приём профилактических средств от ОРВИ. Если болезнетворные начала всё же продолжают своё действие, включается лихорадка – повышенная температура тела. Повышение температуры тела на 1-2 градуса помогает организму справиться с заболеванием, но при подъёме температуры до 39-40 градусов её надо понижать приёмом лекарств.

При помощи насморка организм пытается остановить инфекцию в носу, не допустить распространения её дальше – в горло и лёгкие. В слизи, выделяемой слизистой оболочкой носа, в больших количествах содержатся вещества, нейтрализующие бактерии и вирусы. Насморк – это защита, он сам пройдёт, если ему не мешать, а помогать. Для этого при насморке необходимо потреблять вовнутрь повышенное количество жидкости и промывать нос средствами, разжижающими слизь – физиологическим раствором, аквамарисом, раствором пищевой соли и т.д. Капли, сужающие сосуды, надо принимать с осторожностью и в комплексе с другими средствами, так как они могут вызвать отёк слизистой оболочки носа, который потом придётся долго лечить.

Слёзы и насморк могут быть также следствием аллергии. Аллергия может иметь

сезонный характер (например, как реакция на пыльцу растений) или постоянный характер – от воздействия домашней или производственной пыли, лекарств, пищи, других аллергенов, проникающих в организм через дыхательные пути, кожу, желудочно-кишечный тракт, а также от действия бактериальных или вирусных антигенов. В этих случаях насморк и слёзы выступают больше как симптомы аллергии и вызывают необходимость её лечения. Но это уже совсем другая история.

Дорогие читатели! При стрессовых ситуациях гораздо полезнее поплакать, чем снимать стресс курением, выпивкой или, не дай Бог, наркотиками. Слёзы для того и предназначены, чтобы снимать стресс. А при насморке не торопитесь залить в нос всё, что попадёт под руку. Лучше воспользоваться носовым платком, промываниями и профилактическими средствами от ОРВИ. И будьте здоровы!

Автор - **Богдан С. Петров**
Источник