



В этом списке мы уничтожим еще десяток медицинских мифов, которые, невероятным образом, еще сохранились. Они могут даже оказывать влияние на ваше поведение - или угрожать вашей безопасности - прямо сейчас. Так что читайте дальше:

## 1. Гипотермия всегда появляется в холодную погоду

Мы все боимся состояния гипотермии, но мало кто из нас понимает, что это такое, и как легко мы можем столкнуться с этим. Гипотермия обычно считается синонимом «смертельного обморожения» На самом деле, гипотермия это скорее не замерзание, а уменьшение температуры тела.

Гипотермия возникает, когда внутренняя температура тела опускается ниже тридцати пяти градусов по Цельсию (девяносто пять градусов по Фаренгейту). Удивительно, но это может произойти не только в условиях низкой температуры. Летом воздействие теплого ветра на влажное после плавания тело может вызвать серьезную гипотермию. Холодная речная вода может оказывать тот же эффект, и даже купание в теплых тропических водах может постепенно снизить температуру тела до опасного уровня, так как вода отводит тепло от вашего тела гораздо быстрее, чем воздух.

## 2. Слишком много соли может навредить

Без добавления натрия: многие этикетки провозглашают этот стандарт как достижение, жизненно важное для вашего здоровья и самочувствия. На основании множества сомнительных исследований, хлорид натрия (известный как пищевая соль) обвиняют во многих заболеваниях, поэтому рекомендуется сократить его потребление или полностью исключить из рациона.

Но, оказывается, что только небольшая часть всех продуктов на самом деле имеет в составе много соли, и исследования показали, что лишь немногие заболевания являются причиной для сокращения потребления соли. На самом деле, лечение некоторых заболеваний требует увеличения содержания соли в диете, при условии, что это не рафинированная, а натуральная соль, содержащая широкий спектр минеральных веществ подобных тем, что содержится в крови человека.

### **3. Жертвы автомобильных аварий погибают от внешних травм**

Когда нам на глаза попадают изображения ужасных

автомобильных аварий, при которых все силы физики вступили в сговор с целью полностью уничтожить транспортное средство, мы легко понимаем, как смерть может наступить в результате внешних повреждений тела человека или смертельной травмы головы.

Но люди порой недоумевают, услышав о жертвах аварии, которые получили относительно небольшие повреждения. Даже если вы пристегнуты и избежали удара или сдавливания корпусом автомобиля, может наступить смерть. Поэтому:

Когда автомобиль едет очень быстро, ваши внутренние органы внутри него движутся с той же скоростью. Когда происходит внезапная остановка, ваше тело тоже останавливается, иногда буквально выбрасывая ваши внутренние органы вперед, где они сталкиваются с костями и упираются в промежутки между ребрами, что приводит к образованию смертельных рваных ран. Это явление известно как «тупая травма со сдвигом».

#### **4. Укус тарантула смертелен**

Тарантулы прочно вошли в наше коллективное сознание как самые опасные существа, способные покалечить здоровье человека или убить его одним укусом. Но вопреки распространенному мнению, эти огромные, волосатые (и лишь слегка ядовитые) пауки - на самом деле довольно безобидные представители класса паукообразных.

Тарантулы живут в субтропических лугах, в горах, тропических лесах и могут охотиться на различных беспозвоночных и даже млекопитающих или рептилий. Если тарантул чувствует угрозу, когда к нему прикасается человек, он может укусить – но никогда из агрессивности. Может наступить отек, покраснение или резкая боль, но люди никогда еще не умирали от укуса тарантула, будь то в дикой природе или в ситуации с домашним пауком. Прикоснуться к тарантулу – не значит смертельно рисковать. Гораздо большему риску вы подвергаетесь, если жгучие волоски паука попадают вам в глаза.

## **5. Слепые люди вообще ничего не видят**

Будучи людьми, мы часто рассуждаем в терминах черного и белого на тему этики, политики, религии и даже классификации живых существ. Говоря о здоровье или инвалидности, особенно важно понимать, где граница между этими понятиями.

Мы часто думаем о слепоте как о понятии, противоположном зрению, которое характеризуется отсутствием зрения у пострадавшего человека. На самом деле, слепота является хорошим примером «серой зоны», она охватывает весь диапазон изменений в способности видеть. Некоторые слепые могут видеть только приблизительные очертания, в то время как другие имеют проблемы с фокусировкой зрения. Третьи не могут различать формы предметов. Таким образом, даже самые слепые люди способны увидеть хоть что-то.

## **6. Стресс вызывает появление язвы желудка**

«Не нервничай так! Заработаешь себе язву!» Мы часто слышим подобные слова от доброжелательных наблюдателей, которые основывают свои предостережения на мысли о том, что стресс,

негативные эмоции или даже употребление острой пищи может привести к язве желудка и множеству других серьезных желудочно-кишечных заболеваний.

Тем не менее, более точные медицинские исследования выявили, что болезнетворные бактерии в желудке, а не «уровень кислотности» или стресс, на самом деле виновны в появлении приступов боли в желудке. Считается, что бактерия *H. Pylori* передается от человека к человеку и ослабляет слизистую оболочку желудка, предоставляя кислоте возможность негативно воздействовать на его стенки.

## **7. Перед тренировкой необходимо сделать растяжку**

Большинство спортсменов-любителей выполняют растяжку перед тренировкой почти инстинктивно, чтобы избежать травм и повысить эффективность занятий. Но исследователи выяснили, что, на самом деле, дополнительная растяжка может отрицательно сказаться на вашем успехе. Экстенсивная растяжка перед бегом сокращает работоспособность человека более чем на 5 процентов, она также

снижает эффективность велотренировки.

Возможно, растяжка просто несет дополнительную нагрузку, которая истощает тело и сокращает возможность мощного старта. Интересный факт: у доисторического человека никогда не было шанса сделать растяжку, перед тем, как убегать от хищника.

## **8. Тесное белье может вызвать рак груди**

В последние годы медики выражают обеспокоенность по поводу возможной связи между наличием косточек в бюстгальтере (или прочих придающих форму приспособлений) и растущим числом раковых заболеваний груди. Идея заключается в том, что неестественное, направленное давление проволоки на грудь ограничивает поток лимфы – вторую по важности жидкость в организме – через лимфатические узлы и каналы. Подобно тому, как уменьшение притока крови вызывает кислородное голодание, сокращение притока лимфы может спровоцировать отложение канцерогенных токсинов тела в тканях молочной железы.



Тем не менее, исследования показывают, что нет никакой связи между наличием косточек в белье и потоком лимфы – и конечно, неизвестна связь с каким-либо видом рака.

## **9. Сокращение физической активности помогает избежать сердечного приступа**

Сердечные приступы являются предметом нескольких заблуждений, необходимо развеять все эти мифы. Один из них: сердечный приступ (который происходит как с молодыми, так и с пожилыми людьми) может быть вызван чрезмерным напряжением. Это означает, что отдых и жизнь без особого напряжения необходимы для безопасного восстановления организма.

Но оказывается, что сидячий образ жизни, а не физическая активность, на самом деле лежит в основе многих болезней сердца. После сердечного приступа, сидячий образ жизни – прямой путь к новым болезням сердца. На самом деле, врачи в основном советуют выполнять программу упражнений, чтобы восстановить сердечную

активность и улучшить кровообращение.

## 10. Травма позвоночника – это навсегда

Травма позвоночника – одна из самых сокрушительных, в том числе и психологически. Распространенное заблуждение: травмы позвоночника – это навсегда; получив такую травму, человек навсегда остается инвалидом.

На самом деле, мы еще очень мало знаем о них. Иногда, парализованный человек снова начинает ходить, во многих случаях наблюдается хотя бы частичное восстановление.

Еще один миф о подобных травмах (относится к мотоциклистам) – долгое время считалось, что гладкий шлем сокращает риск травм головы, позволяя ей скользить по дороге, а не резко остановиться из-за трения. Но научный подход обнаруживает значительные расхождения мнений «за» и «против», также как и в вопросе о травмах спины.

Тэги: [на](#) , [еще](#) , [даже](#) , [что](#) , [так](#) , [или](#) , [дальше](#) , [ваше](#) , [читайте](#) , [безопасности](#) , [влияние](#) ,

[медицинских](#)

,  
[поведение](#)

,  
[угрожать](#)

,  
[оказывать](#)