

Bliver man forkølet af at være kold?

Af: Thomas Hoffmann, journalist

Bliver man forkølet af at fryse? og i givet fald hvorfor? Vi finder bl.a. ud af, hvordan man undgår forkølelse, og hvorfor teenagere pludselig bliver raske, når der er fest.

Så er vi i gang igen: Efteråret kommer, folk fryser og beder deres børn tage godt med tøj på, så de ikke bliver forkølede.

Men hov - giver det overhovedet mening? Kan det virkelig passe, at man bliver forkølet, bare fordi man fryser?

Spørg Videnskaben har tidligere forsøgt at besvare spørgsmålet uden det store held, for svaret skabte om muligt bare endnu mere forvirring.

Den kan vi selvfølgelig ikke leve med, så Spørg Videnskaben har kastet sig over en udvidet version: Bliver man forkølet af at fryse, version 2.0.

Kulde åbner næsen for virus

Svaret er ja, der er større risiko for at blive forkølet, når man fryser.

Men nej; det er ikke kulden i sig selv, der gør dig forkølet. Det er en virus, som har lettere ved at trænge ind gennem næsen og inficere celler, så vi bliver syge.

»Når du bliver kold på dine slimhinder, har du dårligere blodgennemstrømning i næsen og dermed færre immunceller - T-celler - og antistoffer de steder, hvor de helst skal sidde,« forklarer Jan Pravsgaard Christensen, lektor på Institut for International Sundhed, Immunologi og Mikrobiologi på Københavns Universitet.

»Al influenza og forkølelse kommer ind gennem næsen eller munden, og vira har det klart bedst, når det er koldt. Derfor er virus også dårligere stillet, jo varmere du har det i kroppen.«

Jan Pravsgaard Christensen understreger, at virus kan boltre sig, både når man er lokalt kold - altså i næse og mund - og når hele kroppen er kold.

»Hvis man kun har kolde fødder, men generelt er varm, gør det formentlig ikke noget. Virus kommer jo ikke ind gennem fødderne. Men hvis du omvendt står i adamskostume i sneen, fryser du alle steder, og så er det lige meget, om du har et halstørklæde rundt om næsen og munden, for så vil dine slimhinder også være kolde,« fortæller han.

Kolde fødder gav forkølede testpersoner

Et forsøg fra verdens førende forskningscenter - Common Cold Centre på Cardiff University - har ellers vist, at flere mennesker udviklede forkølelse 4-5 dage efter, de hurtigt fik nedkølet fødderne i koldt vand i forhold til en kontrolgruppe, som bare havde fødderne nede i en tom balje.

Mere præcist viste tallene, at 13 af 90 med rigtigt kolde fødder blev forkølede, mens 5 af 90 blev forkølede i kontrolgruppen. Forskerne bemærker, at alle de syge fortalte, at de generelt havde lettere ved at blive syge end andre, og Jan Pravsgaard Christensen hæfter sig ved, at langt fra alle 90 testpersoner blev syge.

»Det var jo ikke voldsomt mange flere, som blev syge, og forsøget viser, at ikke alle bliver syge, bare fordi de bliver afkølet. Det kan være, fordi vi er meget forskelligt skruet sammen fra person til person, afhængig af f.eks. alder og gener.«

»Vi har hver især vores små genetiske defekter, som kan gøre, at du er mere modtagelig for kulde end din nabo, og derfor er sådan nogle studier her umådeligt vanskelige at lave, og det er meget svært at dokumentere sammenhænge,« lyder det fra Jan Pravsgaard Christensen.

Kroppen går i dvale, og virus kan komme ind

Det virker lidt underligt, at kroppen skruer ned for blodomløbet, når det er koldt - når nu risikoen for at få en virusinfektion så stiger.

På Aarhus Universitet forsker professor Bobby Zachariae i, hvordan sygdomme opstår i kroppen.

Hans bedste bud er, at kroppen går lidt i dvale, fordi kulde kan slå os ihjel, og da vi som regel 'nøjes med' at blive afkræftede af sygdomme fra vira, vælger kroppen i stedet at fokusere på at klare sig gennem kulden.

»Det er generelt sådan, at de fleste biologiske processer bliver langsommere, når man bliver nedkølet. Vi ved, at man nedregulerer stofskiftet i kulde, og mit gæt er, at det sker som en beskyttelsesmekanisme, fordi vi har brug for at konservere energi, så vi kan klare os gennem kulden.«

»Kulde påvirker formentlig også immunsystemet, så det går i stand-by-mode, og på den måde bliver vi mere modtagelige for vira.«

»[Vi kender mekanismen fra stress](#), som får os til at udskille stresshormoner, der reducerer immunsystemets effektivitet. Så måske er der en god grund til, at forkølelse på engelsk hedder 'cold',« siger Bobby Zachariae, der også er dr.med. ved Århus Sygehus.

Duften af en hun får hanner op fra sygelejet

Bobby Zachariae henviser til et forsøg på rotter, som illustrerer, hvordan en organisme prioriterer sine kræfter efter, hvad der er mest akut.

Han-rotter er territoriale dyr og vil normalt kæmpe mod andre hanner. Men hvis de er inficeret med en virus, holder de op med at slå og bruger kræfter på at komme til hægterne. Det lyder ikke særligt overraskende.

Mere opsigtsvækkende er det, at når en han-rotte mærker duftstoffer fra en hun-rotte, så tvinger han sig på benene og begynder igen at kæmpe mod andre han-rotter.

Teorien er, at rotten får kræfterne tilbage, fordi den har fået en ny og vigtigere prioritet: det er mere afgørende at føre sine gener videre end at lade kroppen få ro til at blive rask.

Psykologi kan gøre os midlertidigt raske

Professoren trækker en parallel til teenagebørn, som føler sig syge om morgenen, men om eftermiddagen pludselig er friske nok til at tage til fest med vennerne.

»Jeg vil tro, at udsigten til at være sammen med nogen af det andet køn påvirker systemet sådan, at den sygdomsadfærd, som immunsystemet ellers kan producere, bliver dæmpet. Det ændrer vores grundlæggende motivation for at være syge,« funderer Bobby Zachariae, som er doktor på en disputats om, hvordan psykologiske processer påvirker immunforsvaret.

Bobby Zachariae understreger, at det efter al sandsynlighed har sin pris at trods kroppens behov for hvile og i stedet drøne rundt i nattelivet efter en partner.

»Alt andet lige øger det risikoen for, at man er længere tid syg. Vi ved, at folk får det bedre af at tage en kodimagnyl, men til gengæld er man længere tid om at komme sig over sin infektion.«

»Det illustrerer meget godt, at forsvarsmekanismer ikke er entydige, men hele tiden bliver et resultat af kompromisser. Så må man bare vælge det, man vurderer er bedst,« konstaterer Bobby Zachariae.

Det bedste råd: Husk at vaske hænder

Mange vil sikkert helst undgå at vælge mellem en pille og en ekstra sygedag og bare lade være med at blive forkølet. Heldigvis har videnskaben en masse gode råd til, hvordan du holde immunsystemet på toppen:

- [Sov godt](#)
- Spis sundt
- [Undgå stress](#)

- Motioner jævnlige og moderat. Hvis du motionerer for lidt eller alt for hårdt, kan det faktisk have den modsatte effekt. Og du må endelig ikke motionere, når du er syg; efter et kort boost, styrtdykker immunforsvaret, og du får det endnu værre.
- Og endelig: [Vask hænder!](#)

»Håndvask er meget fornuftigt og måske det mest effektive middel, vi har til at undgå bakterier,« bemærker Bobby Zachariae.

C-vitamin har næsten ingen dokumenterede effekter

Nogen savner måske et separat råd om at sørge for at spise C-vitamin. Men det kommer ikke, for det er aldrig blevet videnskabeligt bevist, at vitaminet har nogen betydelig effekt for almindelige mennesker. Jan Pravsgaard Christensen bliver næsten ophidset, da han får spørgsmålet.

»Den med C-vitamin hører vi rigtigt mange gange, men i de kontrollerede studier er ingen dokumentation for, at det virker. Så her er vi lidt mere ovre i psykologi,« siger han.

To store gennemgange af mange C-vitaminundersøgelser - herunder et af de ansete Cochrane-studier - indikerer ganske vist, at børn og voksne måske er forkølede i kortere tid, hvis de løbende spiser c-vitamin, men symptomerne skulle stadig være de samme.

Metaanalyserne viser også, at C-vitamin muligvis gavner folk, som dyrker ekstrem motion i subarktiske egne, for eksempel maratonskyløbere og soldater. Men så slutter eventyret også. I stedet efterlyser forskerne flere studier og meget mere viden, før man kan anbefale C-vitamin som forebyggelse eller til helbredelse af forkølelse.

Andre forskere er begyndt at interessere sig for, om et mirakelvitamin i stedet [kan være D-vitamin](#). Teorien er, at flere bliver syge om vinteren, fordi vi mangler vitaminer fra Solens stråler.

Den ideelle forebyggelse

Summa summarum:

Hvis du vil undgå forkølelse, er det en god idé at holde dig varm og vaske dine hænder, når du har været på afslappet besøg hos de rigtigt gode venner for at spise et sundt måltid mad, som giver dig energi til at løbe hjem, hvor du bliver så træt, at du sover som en engel om natten.