

**Sportas vasarą – derinys ištvermingiausiems**

Vasara sporto entuziastams atneša ne tik džiaugsmus, bet ir pavojus. Apie tai, kaip sportuojant karštuoju ir saulėtuoju metų laiku išvengti bėdų, pasakoja sporto medicinos gydytoja Simona Mažeikytė.

Sinoptikų pažadai ir aukštyn lipantys termometrų stulpeliai dažnai negąsdina aktyvų gyvenimą pasirinkusį sporto entuziastą. Tačiau norint sportuoti ypač vasarišką dieną, būtina laikytis tam tikrų saugumo taisyklių.

Atšilus orams dalis žmonių pradeda sportuoti lauke neįvertinę oro sąlygų bei savo pasiruošimo. Sportavimas karštą dieną sukelia žmogaus organizmui papildomą stresą, todėl reikia laikytis tam tikrų patarimų, kad nebūtų pakenkta sveikatai.

Karštis – stresas kūnui

Esant intensyviai saulei ar dideliam karščiui net ir įprastas fizinis krūvis gali būti labai pavojingas sveikatai. Jeigu organizmo termoreguliacinė sistema yra perkraunama, atsiranda rizika su perkaitimu susijusioms ligoms, todėl labai svarbu tinkamai pasiruošti karštųjų dienų sezonui.

Pirmiausia, anot medikės, nereikėtų pirmosiomis karštomis dienomis lauke sportuoti tokiu pačiu intensyvumu kaip viduje ar vėsesnę dieną. Žmogaus organizmui reikia maždaug 10-14 dienų, kad jis priprastų prie temperatūrų skirtumų, tad pirmųjų treniruočių lauke metu gydytoja rekomenduoja mažesnio intensyvumo treniruotes.

„Taip pat reikėtų daryti ir ilgesnes poilsio pertraukas tarp fizinio krūvio bei gerti pakankamai skysčių. Jeigu įmanoma, geriau sportuoti lauke ryte arba vakare, kai  oras dar neįšilęs, pasirinkti vietas šešėlyje bei pasirūpinti apsauga nuo saulės: kremu (nepamiršti veido srities!), galvos apdangalu ir tinkama apranga”, - pataria ji.

Jeigu fizinio krūvio lauke metu jaučiamas silpnumas, mirgėjimas akyse, galvos skausmas, atsiranda odos blyškumas, raumenų spazmai, pykinimas ar vėmimas, širdies ritmo sutrikimai, rekomenduojama tuoj pat nutraukti fizinę veiklą ir esant galimybei kreiptis į medikus.

Būti fiziškai aktyviam netrukdo nei amžius, nei fizinis pasirengimas, nei lėtinės ligos, tik svarbu yra pasirinkti tinkamą užsiėmimą ir jo intensyvumą. Žinoma, yra ir keletas būklių, kurioms esant fizinis krūvis nerekomenduojamas.

„Jeigu karščiuojate, ūmiai susirgote, jeigu jūsų širdies susitraukimų dažnis ramybėje yra žymiai didesnis nei paprastai (ypač 120 k/min ir dažniau) arba arterinis kraujo spaudimas yra aukštas (>140/90 mmHg), būtinai ilsėkitės bei skirkite dėmesį sveikatai. O jeigu lengvas fizinis krūvis sukelia didelį dusulį, širdies ritmo sutrikimus arba sunkų galvos svaigimą, alpimą, rekomenduojama iškart nutraukti fizinę veiklą ir kreiptis į medikus.

**Dilema: gerti ar negerti?**

Pakankamas skysčių vartojimas yra svarbus kiekvieną dieną. Sportuojant karštame ore intensyvėja prakaitavimas, todėl reikia vartoti skysčius, kad padėtume organizmui atsivėsinti. Tam geriausiai tinka paprastas vanduo.

Jeigu fizinis krūvis intensyvesnis, trunkantis ilgesnį laiką, pavyzdžiui, valandą ir daugiau, tuomet rekomenduojama vartoti elektrolitais papildytą vandenį, kad būtų atstatytas natrio, kalio ir chloridų netekimas dėl intensyvaus prakaitavimo. Sportinius gėrimus patartina vartoti didelio intensyvumo fizinio krūvio metu, nes šie gėrimai yra kaloringi ir būtini energijai atstatyti.

Medikai perspėja, kad alkoholiniai gėrimai dar labiau skatina skysčių ir elektrolitų praradimą, todėl jų vartojimas nei sportuojant, nei karštomis dienomis yra nerekomenduojamas.

Apsirengti ar nusirengti

Karštą, saulėtą dieną svarbu pasirūpinti galvos apdangalu, kad apsisaugotume nuo tiesioginių saulės spindulių, o apranga turėtų būti lengva, šviesių spalvų bei laisva, leidžianti orui cirkuliuoti palei odą ir ją vėsinti.

Medvilniniai drabužiai tinka treniruotėms, nes yra natūralaus audinio, gerai praleidžia orą. Taip pat medvilnė gerai sugeria prakaitą, tačiau sunkiai jį išdžiovina, dėl ko gali sudirgti oda. Šiuo metu sportinės aprangos gamintojai siūlo naujausiomis technologijomis apdirbtus sintetinius audinius, kurie labai gerai praleidžia orą, sugėrę prakaitą greitai jį išgarina.

Gydytoja primena, kad prieš treniruotę būtina įvertinti ir oro sąlygas.

„Manoma, kad aplinkos temperatūra iki 27 laipsnių diskomforto nesukelia, 27–34 laipsnių karštis sukelia silpną diskomfortą, o nuo 35 laipsnių prasideda jau ekstremali temperatūra, sukelianti stiprų diskomfortą. Net ir sveikiems žmonėms patariama vengti didelio fizinio aktyvumo temperatūrai perkopus per 30 laipsnių”, - perspėja medikai. Oro temperatūra yra svarbus rodiklis, tačiau svarbu atsižvelgti ir į santykinį oro drėgnumą. Kuo oras yra drėgnesnis, tuo organizmui yra sunkiau atiduoti šilumą aplinkai, tad perkaitimo rizika didėja.

Taip pat svarbu nepamiršti, jog būdami ilgesnį laiką po tiesioginiais saulės spinduliais dar labiau pakeliame savo kūno temperatūrą, todėl reikėtų ne tik į temperatūrą atsižvelgti, bet ir į saulėtumą.



<https://www.gemma.lt/lt/naujienos-sportas-vasara-derinys-istvermingiausiems>

 informaciją parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Jordana Kurtinaitienė