Pranešimas žiniasklaidai

2024-10-25

**Maudynės šaltame vandenyje: ar tikrai jos naudingos organizmui?**

**Atšalus orams ir prasidėjus virusinių, peršalimo ligų sezonui, žmonės dažnai susirūpina, kaip stiprinti imunitetą ir nesusirgti. Vieni linkę pernelyg šiltai rengtis ir vengti šalto oro, o kiti, priešingai, renkasi grūdinimosi metodus, siekdami stiprinti imuninę sistemą bei išvengti ligų. Vienas iš tokių būdų – maudynės šaltame, kartais ir lediniame, vandenyje. Tačiau ar šis būdas tikrai naudingas organizmui? Kauno „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Dileta Vaitkuvienė sako, kad grūdinimasis tikrai turi teigiamos įtakos sveikatai, tačiau turi būti apgalvotas.**

„Šiais laikais yra daug sveikos gyvensenos specialistų, patarėjų ir skirtingos informacijos, todėl kartais paprastam žmogui sunku nepasiklysti gausiame nuomonių sraute ir atskirti, kas išties yra teisinga ir sveika. Kita vertus, manau, kad nėra vieno teisingo atsakymo: tai, kas naudinga jaunam sportuojančiam žmogui, gali būti pavojinga vyresnio amžiaus, lėtinių ligų turintiems asmenims“, – teigia šeimos gydytoja.

Ji atkreipia dėmesį, kad pamačius televizijos laidoje į eketę bėgančius pusnuogius įvairaus amžiaus žmones, kurie atrodo laimingi, šypsosi, o kalbinami sako, kad puikiai jaučiasi, vertėtų aklai nesekti šios tendencijos, bet įvertinti savo jėgas.

**Kas vyksta organizme įšokus į eketę?**

Kai žmogus staiga nusirengia šaltame ore, ypač esant minusinei temperatūrai, ir panyra į vos kelių laipsnių šaltumo vandenį, kūnas, kurio vidinė temperatūra yra apie 37 laipsnius, patiria stiprų ir staigų šoką.

„Tokiomis akimirkomis susitraukia smulkios periferinės kraujagyslės, kapiliarai, odos poros bei įsijungia termoreguliacijos centras, o organizmas visais būdais stengiasi išsaugoti kūno temperatūrą. Natūralu, kad susitraukus kraujagyslėms periferijoje, pradeda plėstis viduje esančios kraujagyslės, todėl pagerėja kraujotaka, kuri aprūpina vidaus organus, todėl jie gauna daugiau maisto medžiagų bei deguonies. Tai kraujagyslėms yra lyg mankšta, priverčianti jas susitraukti ir išsiplėsti“, – pažymi D. Vaitkuvienė.

Taip pat sureaguoja ir antinksčiai – išsiskiria gliukokortikoidai, adrenalinas, suaktyvinama parasimpatinė nervų sistema, padidėja endorfinų išsiskyrimas, lytinių hormonų gamyba. Dėl šių priežasčių, gerėja emocinė būsena, nuotaika, mažėja stresas, žmogus pasijaučia labai žvalus, jaučia jėgų antplūdį, dažnu atveju laikinai dingsta tokie simptomai kaip sąnarių ar nugaros skausmas.

„Maudynės šaltame vandenyje gali turėti teigiamą poveikį žmonėms, turintiems antsvorio ir kovojantiems su dideliu riebalų kiekiu. Galima sakyti, kad šaltis turi riebalus mažinantį poveikį bei gerina medžiagų apykaitą. Tačiau reikia nepamiršti, kad svorio vien šalčiu sumažinti nepavyks, reikia nepamiršti mitybos ir sveiko gyvenimo būdo“, – pastebi šeimos gydytoja.

**Siekiant, kad maudynės nepakenktų, svarbus saikas**

Per ilgai užsibuvus šaltame vandenyje ar maudantis jame pernelyg dažnai, gali per daug atšalti vidaus organai, ypač mažojo dubens ir lytinių organų sritys. Tai gali sutrikdyti vidaus organų darbą ir turėti neigiamą poveikį žmogaus sveikatai. Todėl grūdintis svarbu pradėti po truputį, atsargiai didinant dažnį ir trukmę.

„Jeigu norima bristi į vandenį šaltuoju metų laiku, grūdintis reikėtų pradėti dar vasaros metu vaikštant basomis ir maudantis vandens telkiniuose. Vėliau ankstyvą rudenį orui atvėsus išeiti pavaikščioti mažiau apsirengus, kad organizmas po truputį pajaustų temperatūros skirtumą. Taip pat kiekvieną kartą prausiantis duše vertėtų apsilieti šaltesniu vandeniu“, – atkreipia dėmesį D. Vaitkuvienė.

Naudinga ir kuo daugiau laiko praleisti gryname ore. Net ir ką tik gimusį kūdikį verta kuo daugiau laiko laikyti gryname ore, kad net miegodamas jis kvėpuotų vėsesniu, švariu oru ir taip stiprintų savo organizmą nuo pat mažens.

**Tam tikros ligos didina riziką**

Numatyti, kokia bus organizmo reakcija staiga atsidūrus lediniame vandenyje, nėra lengva. Ypač tais atvejais, kai jau yra nustatyti tam tikri sveikatos sutrikimai bei diagnozuotos ligos, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių ligos, arterinė hipertenzija arba hipotenzija.

„Esant pažengusiai kraujagyslių aterosklerozei, staigus kraujagyslių spindžio susitraukimas ar išsiplėtimas, sukeltas šalčio, gali turėti neigiamų pasekmių. Taip pat visiška kontraindikacija lokaliam galūnių ar juosmens srities atšalimui yra inkstų ligos, lėtiniai inkstų uždegimai ar jų funkcijos nepakankamumas. Asmenims, sergantiems autoimuninėmis ar nervų sistemos ligomis, pavyzdžiui, epilepsija, vertėtų vengti maudynių šaltame vandenyje, nes staigus šalčio poveikis gali išprovokuoti ligos priepuolius ir pabloginti sveikatos būklę“, – teigia šeimos gydytoja.

Susidūrus su infekcinėmis, kvėpavimo takų, peršalimo ligomis ar gripu, nėra tinkamas metas pradėti ar tęsti grūdinimosi procesą, nes virusams patinka žema temperatūra. Kūno atšalimas ligos metu gali pabloginti būklę ir ligos eigą. Nors ir nėra visiška kontraindikacija, bet nuo žiemos maudynių reikėtų susilaikyti besilaukiančioms moterims.

„Maži vaikai taip pat yra daugiau dėmesio reikalaujanti grupė, todėl jiems grūdinimosi pradžia turėtų būti nuosekli ir apgalvota. Vaikų termoreguliacijos centras yra labai netvirtas, jų mažas riebalų sluoksnis, o vidinių riebalų sluoksnio nebuvimas sudaro sąlygas labai greitai atšalti organizmui“, – pažymi D. Vaitkuvienė, pridurdama, kad vaikų grūdinimą naudinga pradėti nuo kojyčių apliejimo vėsiu vandeniu ir po truputį didinti iki viso kūno apliejimo.

Svarbu nepamiršti, kad grūdinimasis ir imuniteto stiprinimas – nėra vien tik maudynės žiemos metu ežero eketėje. Tai visapusiškas procesas, apimantis sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, gerą emocinę būseną ir teigiamą psichologinį nusiteikimą.