

## **Pirties procedūrų poveikis žmogaus sveikatai**

Permaininga vasara dažnai verčia mus prisiminti pirtį ir mėgautis jos malonumais atvėsus orui. Ar tikrai žinome šių malonumų naudą sveikatai, apie pirties veiksmus ir kaip saugiai naudotis pirtimi, kad ji stiprintų sveikatą, didintų organizmo atsparumą ligoms ir neigiamam aplinkos poveikiui?

Pirties atsiradimo pradžia galėtume laikyti jau akmens amžių, kai buvo naudojami garai, atsiradę ant karštų akmenų užpylus vandens. Higienos, profilaktikos ir gydymo tikslais pirtys buvo naudojamos nuo seniausių laikų. Įvairių kraštų pirtys skiriasi savo konstrukcija ir įrengimu, skiriasi ir vandens bei šilumos procedūros. Pas mus geriausiai žinomos šių šalių pirtys: tradicinė lietuviška pirtis, japoniška pirtis (kubilas, furoja, furo), suomiška pirtis (sauna), rusiška garinė pirtis, turkiška pirtis (hamama), gruziniška pirtis (sieros vandens vonios), indėniška pirtis. Žmogaus kūnas pirtyje gali būti sušildomas pačiais įvairiausiais būdais: karštu oru, karštais garais, karštu vandeniu, prisotintu siera karštu vandeniu, karštomis pjuvenomis, karštu smėliu ar akmenimis, infraraudonaisiais spinduliais ir kt.

Pirtys dar gali būti skirstomos pagal psichoemocines savybes: individuali, kur pirties procedūros atliekamos vienam asmeniui; bendruomeninė, kurioje ugdomas bendruomeniškumas, gerinamas grupės mikroklimatas, mažinama ar panaikinama socialinė atskirtis; porinė arba šeimos, kur harmonizuojami šeimos santykiai; šventinė-proginė, kurioje su pirtininko pagalba harmonizuojami socialinės grupės narių santykiai, gerinamas emocinis klimatas, mažinama socialinė atskirtis. Lietuvoje paplitusios keturių rūšių pirtys: sauna, garinė, japoniška ir infraraudonųjų spindulių.

### **Kokie pirties veiksniai ir jų poveikis sveikatai?**

Pirtyje mus veikia šiluma, kuri stiprina ir gydo organizmą (gydymas šiluma vadinamas termoterapija). Pagrindinė pirties nauda – prakaitavimas: jis atvėsina kūną ir pašalina nereikalingus medžiagų apykaitos produktus (atlieka detoksikacinę funkciją). Žmogaus kūnas turi dviejų rūšių prakaito liaukas: ekkrines ir apokrines. Ekkrinės, kurių yra daugiau nei 2 mln., yra visame odos paviršiuje, jų išskiriamas prakaitas bekvapis, išgaruoja vėsindamas kūną. Įprastą dieną ekkrinės liaukos išskiria apie 1 litrą prakaito. Pirtyje tokį prakaito kiekį jos išskiria per 15 min. Apokrines prakaito liaukas pradeda funkcionuoti organizmui bręstant, jos daugiausia išsidėsčiusios pažastyse, gaktos, galvos srityse ir išskiria prakaitą, turintį riebalų ir kitų organinių medžiagų (hormonų, feromonų), todėl jis turi specifinį kvapą (kuris ypač gali sustiprėti ir būti nemalonus dėl bakterijų poveikio). Prakaitavimas ne tik reguliuoja kūno temperatūrą. Dešimtys iš tūkstančio žmonių sukurtų cheminių medžiagų, pavyzdžiui, pesticidai, vaistai, įvairūs tirpikliai, dioksinai ir kt., patenka į mūsų kūną per maistą, geriamąjį vandenį ir orą, kad ir kaip sveikai stengtumėtės gyventi. Vienas iš šių medžiagų pašalinimo iš organizmo būdų yra prakaitavimas.

Pirties nauda neapsiriboja detoksikacija. Pirties šiluma, didindama kūno temperatūrą, sukelia įvairių fiziologinių pokyčių visose organizmo sistemose. Pirtis gerina kraujotaką, ląstelių aprūpinimą deguonimi ir maisto medžiagomis.

Pirtis gerina odos būklę, malšina skausmą, nuima raumenų spazmus, didina judesių amplitudę. Infraraudonųjų spindulių pirties šiluma kartu su oksigenoterapija naudojama nutukimo, diabetinės neuropatijos, diabetinės pėdos profilaktikai ir gydymui. Vykdomi moksliniai tyrimai, kaip viso kūno termoterapija (pirties šilumos poveikis), didindama natūralių vėžinių ląstelių naikintojų T limfocitų aktyvumą, gali padėti gydant vėžinius susirgimus. Vėžinės ląstelės yra jautresnės šilumos

poveikiui, turi padidėjusį kraujagyslių kiekį, todėl į šias ląsteles, suaktyvėjus kraujotakai, patenka daugiau aukštesnės temperatūros kraujo ir chemoterapinių medžiagų.

### **Apibendrinant pirties poveikį galima teigti, kad pirtis:**

- nuima stresą, nes pirties aplinka veikia atpalaiduojamai;
- mažina raumenų ir sąnarių skausmus, nes išsiskiria endorfinai, kurie mažina šiuos skausmus;
- padeda pasišalinti medžiagų apykaitos produktams ir nuodingosioms medžiagoms (detoksikuojamasis poveikis), nes pirtyje kūnui šylant suintensyvėjusi kraujotaka šilumą „neša“ į odos paviršius;
- valo odą, nes kūnui prakaituojant nuo odos paviršiaus nuplaunamos mirusios odos ląstelės, oda tampa švaresnė, ima geriau funkcionuoti;
- lemia gilesnį miegą, nes lėtai krentant endorfinų lygiui, mažėja pakilusi kūno temperatūra, pasireiškia raminamasis pirties poveikis;
- teikia rekreacinę ir socialinę naudą, nes pirties aplinka ne tik atpalaiduoja, sveikatina, bet ir skatina atvirą, intymesnį, ramų pokalbį;
- gerina kardiovaskulinės sistemos veiklą, nes veikiant šilumai ir kūnui kaistant, odos kraujagyslės išsiplečia, suintensyvėja širdies veikla;
- degina kalorijas, nes kalorijų sunaudojimas padidėja dėl didesnio deguonies poreikio audiniuose ir pagreitėjusios širdies veiklos;
- padeda išvengti peršalimo ligų, nes pagreitėja baltųjų kraujo kūnelių, kurie padeda kovoti su ligomis, užmušti virusus, gamyba;
- gerina bendrą savijautą ir ištvermę, nes po pirties 7,1 proc. padidėja kraujo plazmos ir 3,5 proc. raudonųjų kraujo kūnelių tūris.

### **Nepamirškime saugiai naudotis pirtimi**

Neikite į pirtį sočiai privalgę ar visiškai alkani.

Prieš pirtį ir pirtyje nevartokite alkoholio.

Išėjus iš kaitinimosi patalpos atsigerkite šalto vandens (nuo 2 iki 4 stiklinių), vaisių ar daržovių sulčių, kad atkurtumėte skysčių trūkumą, susidariusį intensyviai prakaituojant.

Neikite į kaitinimosi patalpą vieni, nepalikite joje vaikų be suaugusiojo priežiūros.

Prieš pirmą kartą eidami į kaitinimosi patalpą, palįskite po **šiltu** dušu.

Kaitinimosi patalpoje rekomenduojama galvą pridengti kepure, atsisėsti naudokite karščio nesugierančius patiesalus, o kieno jautresnės rankos – apsimauskite pirštines.

Geriausia kaitintis gulint – taip geriau atsipalaiduoja visi raumenys.

Buvimo kaitinimosi patalpoje laikas yra individualus, paprastai jis būna apie 10–20 min., infraraudonųjų spindulių pirtyje – apie 30 min.

Buvimas kaitinimosi patalpoje kaitaliojamas su buvimu vėsioje patalpoje ar vandenyje. Bendras maudymosi pirtyje laikas paprastai – nuo 45 iki 120 min.

Pirtis neturi sukelti nemalonių jutimų, silpnumo. Pajutę silpnumą, iš karto išeikite iš kaitinimosi patalpos, atvėskite. Silpnumui nepraeinant, kvieskite medicinos pagalbą.

Garinėje pirtyje galima ant akmenų pilti vandenį, vanotis įvairių medžių, krūmų ir kitų augalų vantomis.

Po pirties rekomenduojama apsiprausti po dušu (nuplauti druskos ir prakaito likučius), su šampūnu išplauti plaukus. Tinka pasitepti kūną drėkinamuoju losjonu.

Sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, turintiems padidėjusį arba sumažėjusį arterinį kraujo spaudimą, sergantiems cukriniu diabetu (diabetinė pėda, diabetinės neuropatijos) ar turintiems kitų sveikatos problemų, prieš einant į pirtį reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju. Tokiems žmonėms geriau tinka infraraudonųjų spindulių pirtis, kurioje žemesnė temperatūra.

### **Pavojai pirtyje:**

- Nudegimai.
- Reprodukcijos sutrikimai.
- Grybelinių infekcijų plitimo pavojus.
- Pirtis negydo gripo ir peršalimo ligų, o yra tik profilaktinė priemonė.
- Būkite atsargūs pirtyje gerdami vandenį, nes kai kurių šalių (pavyzdžiui, Turkijos, Alžyro) pirtyse prausimuisi naudojamo vandens kokybė neatitinka geriamajam vandeniui keliamų reikalavimų.
- Pirtis netirpdo riebalų, ji nėra tinkama priemonė numesti svorį. Po pirties svoris sumažėja dėl dehidratacijos.
- Atsargiai su ledinio vandens (sniego) procedūromis! Tokių procedūrų turėtų vengti neužsigrūdinę, sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis.
- Hipertermija (bendras organizmo peršilimas, šilumos smūgis).
- Pirtyje negerkite alkoholinių gėrimų. Tai gali sukelti ūmius sveikatos sutrikimus, įskaitant širdies aritmijas, hipotenziją, staigią mirtį. Pirtis netinka ir pagirioms: pagirių stadijoje išlieka padidėjusi rizika.

Daugiau informacijos rasite metodiniuose patarimuose [„Sveikatos stiprinimas pirtyje“](#).

Parengė: Virginija Rudaminienė,

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė