

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

SVEIKATOS STIPRINIMAS PIRTYJE

METODINIAI PATARIMAI



Vilnius, 2016

Sveikatos stiprinimas pirtyje

Metodiniai patarimai

Parengė

Zenonas Javtokas ir Virginija Rudaminienė

Patarimai skirti sveikatos priežiūros specialistams, užsiimantiems gyventojų sveikatos mokymu ir ugdymu, bei visiems, kuriuos domina pirties procedūrų poveikis žmogaus sveikatai.

Leidinyje pateikiama informacija apie pirties veiksnius ir jų poveikį sveikatai, patariama, kaip saugiai naudotis pirtimi, kad ji stiprintų sveikatą, didintų organizmo atsparumą ligoms ir neigiamam aplinkos poveikiui.

Kalbos redaktorė

Lina Biekštaitė

Viršelio piešinio autorė

Evelina Vitkauskienė

TURINYS

Įvadas	4
Pirties veiksniai ir jų poveikis sveikatai	5
Patarimai, kaip saugiai naudotis pirtimi	9
Galimi pavojai, nesaugiai naudojantis pirtimi	10
Literatūra	12

Įvadas

Pirties, kaip karštų akmenų, kurie per sąlytį su vandeniu paskleidžia garus, atsiradimo pradžią galėtume laikyti jau akmens amžių. Higienos, profilaktikos ir gydymo tikslais pirtys buvo naudojamos nuo seniausių laikų [1]. Įvairių kraštų pirtys yra skirtingos 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; karštu vandeniu, prisotintu siera; 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 pirtininko pagalba harmonizuojami socialinės grupės narių santykiai, gerinamas emocinis klimatas, mažinama socialinė atskirtis.

Lietuvoje paplitusios keturių rūšių pirtys: sauna, garinė, japoniška ir infraraudonųjų spindulių. Lietuvos pirčių nederėtų sieti su jų kilmės šalimis, nes jos nėra autentiškos, o tik „inspiruotos“. Kokie jų panašumai ir skirtumai?

Sauna pasižymi tuo, kad yra labai karšta (temperatūra siekia 80–110 °C), o oro drėgnumas siekia tik 5–10 proc. – tai gana sausa pirtis. Buvimas joje skatina atsipalaidavimą bei gausų prakaitavimą. Suomia, kurie ir yra saunos pradininkai, ir kitos šiaurės tautos pirtyje lankosi beveik kasdien ir jie tai laiko natūraliu dalyku.

Garinės pirtys pas mus dar vadinamos rusiškomis, nes nuo senovės buvo plačiai paplitusios Rusijos teritorijoje, o dabar jos populiarios visame pasaulyje. Rusiškoje pirtyje naudojama elektrinė arba malkinė krosnelė, kuri apkraunama dideliais akmenimis, ant kurių pilant vandenį išgaunamas didelis garo kiekis. Dominuoja apie 80 °C temperatūra, oro drėgnumas įprastai svyruoja nuo 40 iki 70 proc., kartais būna kiek didesnis.

Turkiška pirtis (hamama) yra ypač drėgna – paprastai drėgnumas joje siekia 100 proc., o temperatūra tik 40–50 °C. Turkiškos pirtys Lietuvoje populiarėja, nes vilioja žmones savo karštais ir drėgnais, bet labai švelniais garais.

Japoniška pirtis iš esmės nėra pirtis, kaip mes ją suvokiame. Tai greičiau pirties ir vonios hibridas. Vadinasi ji ofuro arba furo (individuali pirtis), sento arba furoja – visuomeninė pirtis. Lietuvoje ji paprasčiausiai vadinama kubilu. Šiai pirtčiai būdinga vandens talpykla (kubilas, baseinas) su karštu, net iki 50 °C, vandeniu. Pirtyje dar būna mediniai 8 l talpos puskubiliai, naudojami apsiplovimui prieš pasineriant į baseiną. Japoniškos pirties procedūra prasideda nusiprausimu duše arba gausiu apsipylimu iš puskubilio. Tik po to einama į kubilą. Gerai išsikaitinę, lankytojai prisėda ant spalvotų plytelių grindų ir šiurkščiu rankšluosčiu arba specialia pirštine gerai ir kruopščiai ištrina visą kūną. Po šios procedūros dar sykį neilgam pasineria į vandens talpyklą (baseiną, kubilą). Pirties procedūra baigiama priepirtyje apsivelkant švarų medvilninį kimono arba susivyniojant į švarų medvilninį audeklą. Tada tradicija ir liaudies išmintis reikalauja po pirties maždaug valandą pagulėti. Šaltuoju metų laiku po pirties kūnas dar ilgai išlaiko šilumą, o vasarą, išėjus iš pirties į gatvę, dar ilgai jaučiama maloni vėsa.

Infraraudonųjų spindulių pirtyje žmogaus kūną šildo ilgosios infraraudonųjų spindulių bangos, kurios prasiskverbia į organizmą net iki 4 cm gylį. Čia išskiriama šiluma panaši į saulės šilumą. Natūraliai nematomoji saulės spektro dalis – ilgosios infraraudonųjų spindulių bangos – perduoda šilumos energiją žmogaus organizmui. Šios pirties poveikį pajusime tik po 15–20 minučių. Paprastai vienas pasisėdėjimas joje turėtų trukti apie pusvalandį. Temperatūra šiose pirtyse siekia 40–65 °C, santykinė oro drėgmė – 30–60 proc. Ši šiluma nesusildo aplinkui esančio oro, o yra perduodama tiesiogiai žmogaus kūnui. Dėl savo švelnaus poveikio infraraudonųjų spindulių pirtys puikiai tinka vaikams, vyresnio amžiaus žmonėms.

Pirties veiksniai ir jų poveikis sveikatai

Pirtyje mus veikia šiluma, kuri stiprina ir gydo mūsų organizmą (gydymas šiluma vadinamas *termoterapija*). Priklausomai nuo pirties rūšies, tai gali būti įkaitintas sausas arba drėgnas oras, vandens vonia ar infraraudonieji spinduliai.

Pagrindinė pirties nauda – kad ji sukelia prakaitavimą, kuris 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). Prakitavimas ne tik reguliuoja kūno temperatūrą. Dešimtytis 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 prakitavimas. Pirties detoksikacijos programa sėkmingai buvo pritaikyta 2002–2005 m. gydant 500 nuodingomis medžiagomis apsinuodijusių ugniagesių gelbėtojų, dalyvavusių 2001 m. rugsėjo 11 d. susprogdinto Pasaulio prekybos centro pastato gelbėjimo darbuose [2].

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. Viename Amerikos kardiologijos žurnalo straipsnyje [2] rašoma, kad 14 dienų po 15 min. praleidus pirtyje 40 proc. pagerėja arterijų endotelio būklė. Japonų mokslininkai nustatė, kad 4 savaites kasdien pasėdėjęs pirtyje 13 iš 15 ligonių su širdies nepakankamumu sumažėjo padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, pagerėjo širdies susitraukimų jėga, aprūpinimas deguonimi ir tolerancija fiziniam krūviui [2]. 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 kilerių, 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:

1. **Pirtis nuima stresą.** Dėl to ji dažniausiai ir naudojama, nes daugelis ligų (įskaitant ir plačiai paplitusias širdies ir kraujagyslių ligas) yra susijusios su nekontroliuojamu streso poveikiu. Pirtis mažina stresą, nes šiluma ir pirties aplinka veikia atpalaiduojančiai. Atsipalaiduoja raumenys, gerėja kraujotaka, išskiriami endorfinai (laimės hormonai), kurie po pirties pagerina mūsų nuotaiką.

2. **Pirtis mažina raumenų ir sąnarių skausmus.** Išskiriami endorfinai turi ir trankvilizuojantį poveikį – mažina sąnarių ir raumenų skausmus. Išsiplėtusiomis nuo šilumos kraujagyslėmis priteka daugiau kraujo, greičiau gyja sumušimai ir kitos traumos, greičiau iš raumenų pašalinama pieno rūgštis ir kiti medžiagų apykaitos produktai. Japonų mokslininkai paskelbė [3], kad 3 kartus per

savaitę taikydami pirties terapiją ir mankštos pratimus vandenyje jie sumažino fibromialgijos simptomus ir pagerino pacientų gyvenimo kokybę. Skausmą mažinančiu efektu pasižymi ir infraraudonųjų spindulių, kurie giliau (iki 4 cm) prasiskverbia pro odą ir turi didesnę termoterapinį poveikį, pirtis.

3. Pirtis padeda pasišalinti medžiagų apykaitos produktams ir nuodingosioms medžiagoms (detoksikuojantis poveikis). Daugelis iš mūsų per dieną mažai prakaituojame, nors stiprus prakaitavimas yra būtinas gerai sveikatai palaikyti. Senovės Romos gyventojai sveikindamiesi klausdavo: „Kaip prakaituoji?“, nes gausus prakaitavimas pirtyje buvo laikomas geros sveikatos požymiu. Pirtyje kūnui šylant suintensyvėjusi kraujotaka šilumą „neša“ į odos paviršių, kur milijonai prakaito liaukų, gavusios nervų sistemos signalus, pradeda gaminti ir išskirti prakaitą. Pirmiausias jų uždavinys yra atvėsinti kūną, todėl išskiriamo prakaito 99 proc. sudaro vanduo. Tačiau stipriai pirtyje prakaituodami mes galime sumažinti švino, vario, cinko, nikelio, gyvsidabrio ir kitų toksinių cheminių elementų, kurie pateko į mūsų kūną iš mus supančios kasdienės aplinkos [4]. Yra daug medicininės literatūros, kurioje aprašoma reguliarios organizmo detoksikacijos nauda. Tai iš dalies lemia ir tokį didelį pirties, kaip sveikatos stiprinimo priemonės, populiarumą.

4. Pirtis valo odą. Kada kūnas pradeda prakaituoti, nuo odos paviršiaus nuplaunamos mirusios odos ląstelės, oda tampa švaresnė, ima geriau funkcionuoti. Prakaitas nuo odos epidermio ir prakaito liaukų kanalėlių nuplauna bakterijas. Dėl sustiprėjusios kapiliarų apykaitos gerėja odos būklė. Misisipės universiteto Medicinos centro profesorius Dr. Benas H. Douglas tvirtina, kad „prakaitavimas taip pat sužadina („energizuoja“) odą, kaip kad mankšta sužadina raumenis“ [4]. Prakaitas, kuriame gausu odą maitinančių medžiagų ir mineralų, „maudo“ juose odos ląsteles, užpildo smulkias odos raukšles, stiprina kolageno struktūrą ir taip mažina odos raukšlėtumą, gerina jos elastingumą. Pirtis tiesiogiai spuogų negydo, tačiau stiprus prakaitavimas išvalo gilesnius odos sluoksnius ir taip padeda odai išgyti.

5. Pirtis lemia gilesnį miegą. Mokslininkai, kaip ir daugelis iš mūsų, pastebėjo, kad po pirties mūsų miegas gilesnis, labiau atpalaiduojantis. Lėtai krentant endorfinų lygiui, mažėja pakilusi kūno temperatūra, pasireiškia raminantis pirties poveikis.

6. **Pirtis teikia rekreacinę ir socialinę naudą.** Tai taip pat svarbi pirties funkcija. Pirtis dažnai būna giminės, draugų susibūrimo vieta. Pirties aplinka ne tik atpalaiduoja, sveikatina, bet ir skatina atvirą, intymesnį, ramų pokalbį.

7. **Pirtis gerina kardiovaskulinės sistemos veiklą.** Veikiant šilumai ir kūnui kaistant, odos kraujagyslės išsiplečia, suintensyvėja širdies veikla. Esant pirtyje pagreitėja pulso dažnis (nuo 60–70 iki 110–120 arba net iki 140–150 kartų per minutę. Reguliariai lankydamiesi pirtyje mes ne tik treniruojame širdies raumenį ir geriname jo veiklą, bet ir padedame kūno reguliacinei sistemai. Dar didesnis poveikis kardiovaskulinei sistemai tenka, kai keletą kartų užeiname į karštą kaitinimosi patalpą, o pertraukų metu prausiamės po šaltu dušu ar panyrame į ledinį vandenį. Greitas ir didelis temperatūrų skirtumas iki 60 proc. pagreitina širdies susitraukimų dažnį, kuris pasiekiamas vidutinio intensyvumo mankštos metu. Žmonės, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, turintys padidėjusį ar sumažėjusį arterinį kraujo spaudimą, prieš eidami į pirtį turėtų pasitarti su gydytoju.

8. **Pirtis degina kalorijas.** Dažnai manoma, kad pirtis, ypač infraraudonųjų spindulių, yra pagrindinė priemonė stengiantis sumažinti kūno svorį. Nors prakaitavimui sunaudojamas žymus energijos kiekis, pagaminamas iš kūno riebalų ir angliavandenių (500 gramų prakaito pagaminti sunaudojama apie 300 kalorijų), pirtis yra tik viena iš priemonių, kuri padeda jas sudeginti [4]. Kalorijų sunaudojimas padidėja dėl didesnio deguonies poreikio audiniuose ir pagreitėjusios širdies veiklos.

9. **Pirtis padeda išvengti peršalimo ligų.** Vienos universiteto mokslininkų tyrimas patvirtino [5], kad pirties lankytojai rečiau serga peršalimo ligomis ir gripu. Tai aiškinama greitesne baltųjų kraujo kūnelių, kurie padeda kovoti su ligomis, užmušti virusus, gamyba. Be to, garinė pirtis gali sumažinti sinusų užgulimo, peršalimo ar alergijos simptomus (ypač jei pirtyje garinamas eukaliptų aliejus).

10. **Pirtis gerina bendrą savijautą ir ištvėrmę.** Pirtyje tiesiog gera ir dvasiai, ir kūnui. Pavargus nuo dienos darbų, streso, pirtyje galime atsipalaiduoti nuo rūpesčių, palepinti savo kūną ir sielą. Naujojoje Zelandijoje atliktas tyrimas parodė, kad pirtis 32 proc. padidina ilgų distancijų bėgikų ištvėrmę. Po pirties 7,1 proc. padidėja kraujo plazmos ir 3,5 proc. raudonųjų kraujo kūnelių tūris [3].

Patarimai, kaip saugiai naudotis pirtimi

Neikite į pirtį sočiai privalgę ar visiškai alkani. Prieš pirtį ir pirtyje nevirtokite alkoholio. Išėjus iš kaitinimosi patalpos patariama atsigerti šalto vandens (nuo 2 iki 4 stiklinių), vaisių ar daržovių sulčių, kad atkurtumėte skysčių trūkumą, susidariusį intensyviai prakaituojant [6].

Daugeliui žmonių priimtina, kuomet pirties temperatūra tradicinėse pirtyse svyruoja tarp 60 ir 80 °C ir 50-55 °C infraraudonųjų spindulių pirtyje. Pirties temperatūra priklauso nuo drėgmės lygio (aukštesnė temperatūra būna sausoje pirtyje ir žemesnė karšto garo pirtyje).

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, atsisėdimui naudoti karščio nesugeriančius patiesalus, o kieno jautresnės rankos – apsimauti pirštines. Geriausiai 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 būna nuo 45 iki 120 min. Buvimas pirtyje neturi sukelti nemalonių jautimų, 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. Daugiau informacijos apie tai galima sužinoti G. Balode ir Z. Karklinš knygoje „Pirtis“ [1], Pirties akademijos interneto svetainėje [7].

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, ne taip

intensyviai prakaituojama, mažesnis krūvis tenka kardiovaskulinei sistemai. Pirtyje arterinis kraujo spaudimas gali ir padidėti ir sumažėti, tai priklauso nuo individualių žmogaus savybių, todėl reikia būti atsargiems ir jį stebėti. Žmonėms su blogai kontroliuojamu arteriniu kraujospūdžiu, širdies ritmo sutrikimais, nestabilia krūtinės angina (stenokardija), išreikštu širdies nepakankamumu, širdies vožtuvų ligomis patariama iš viso neiti į pirtį. Pirtyje gali maudytis dauguma sergančiųjų koronarine širdies liga su stabilia krūtinės angina, ar senu miokardo infarktu [8].

Galimi pavojai, nesaugiai naudojantis pirtimi

Kaip ir kiekviena sveikatos stiprinimo priemonė, pirtis gali ne tik stiprinti, bet ir pakenkti sveikatai, jeigu ja naudojantis nesilaikoma minėtų patarimų ir saugumo reikalavimų [9]:

Nudegimai. Suomijoje kasdien bent vienas saunos mėgėjas patenka į ligoninę dėl nudegimų, patirtų neatsargiai kaitinantis saunoje [10]. Prisilietimas prie įkaitintų paviršių gali baigtis net mirtimi. Aprašytas atvejis, kuomet 2007 m. Vokietijoje 64 m. amžiaus vyras nukrito veidu į įkaitintą paviršių ir mirė nuo patirtų sužalojimų [11]. Nudeginti gali ir daugiau nei 90 °C įkaitintas oras, ypač jeigu pirtyje vartojamas alkoholis, kuris slopina jutimus, dėl ko pažeidžiama ne tik oda, bet ir gilesni audinių sluoksniai.

Reprodukcijos sutrikimai. Vyrai, norintys turėti vaikų, turėtų gerai pagalvoti prieš kaitindamiesi itin karštoje pirtyje. Padidėjusi sėklidžių temperatūra slopina spermą gamybą (tai vadinamasis japoniškas kontracetpcijos būdas, kuomet sėklides 20 min. merkiamos į šiltą vandenį). Procesas yra grįžtamas ir ilgalaikių pasekmių nebūna, tačiau yra aprašyti atvejai, kuomet spermą gamybos funkcijos normalizavosi tik po 5 savaičių [12]. Nepatariama kaitintis ir nėščioms moterims, nes padidėja vaisiaus apsigimimų pavojus [13].

Grybelinių infekcijų plitimo pavojus. Pirtyje gali būti geros sąlygos (drėgmė, šiluma) plisti grybeliniams pėdų susirgimams, todėl pirtis būtina gerai valyti ir dezinfekuoti. Neiti į viešo naudojimo pirtis šiomis ligomis sergantiems.

Pirtis negydo gripo ir peršalimo ligų, o yra tik profilaktinė priemonė. Inkubaciniu ligos periodu lankydami pirtyje sergantys gripu ir kitais virusiniais susirgimais žmonės gali ne tik pakenkti savo sveikatai, bet ir užkrėsti kitus.

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, nes su prakaitu išgariname iš organizmo vandenį. JAV aprašytas atvejis, kai sergantieji bulimija norėdami numesti svorio, kartu su pirties procedūromis gėrė diuretikų (šlapimą varančių vaistų) ir dėl organizmo dehidratacijos (vandens netekimo) bei kitų sveikatos sutrikimų buvo paguldyti į ligoninę [14].

Atsargiai su ledinio vandens (sniego) procedūromis. Daugelis žmonių išėję iš kaitinimosi patalpos mėgsta lįsti į ledinį vandenį ar išsimaudyti sniege. Tai turi stimuliuojantį poveikį visam organizmui, sukelia malonumą. Tačiau tai sveika ne kiekvienam. Tokių procedūrų turėtų vengti neužsigrūdinę, sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis. Japonijoje aprašytas atvejis, kuomet tokia procedūra sukėlė širdies smūgį [15].

Hipertermija (bendras organizmo peršilimas, šilumos smūgis). Žmogaus organizmo veikla prisitaikiusi prie 36,6 °C temperatūros. Kuomet vidinė kūno temperatūra įkaista iki 40,5 °C, galimi rimti sveikatos sutrikimai. Tai reiškia, kad kaitinimosi patalpoje, kur temperatūra siekia 90 °C, organizmas gali ištvirti tik ribotą laiką. Reikia atsiminti, kad pirtis yra relaksacijos, o ne kankinimo priemonė. Buvimas ilgiau, nei jums reikia, nedidina ištvėrmės, o sukelia sveikatos problemas. 2010 m. Pasaulio pirties čempionate vienas iš finalo dalyvių mirė dėl per ilgo buvimo ekstremaliame karštyje [9].

Negerkite pirtyje alkoholinių gėrimų. Tai gali sukelti ūmius sveikatos sutrikimus, įskaitant širdies aritmijas, hipotenziją, staigią mirtį [8]. Pirtis netinka ir pagirioms. Padidėjusi rizika išlieka ir pagirių stadijoje [9].

Literatūra

1. Balode G. ir Karklinš Z. *Pirtis*. Mūsų knyga, 2005.
2. Whitaker J. *Health Benefits of a Sauna*. General Health, 2016.
3. Group E. *Health Benefits of Sauna Use*. 2015. Prieiga internete: <http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/5-health-benefits-of-sauna-use>.
4. Prieiga internete: <http://www.finnleo.com/pages/health-and-wellness.aspx>.
5. Ernst E., Pecho E., Saradeth T. *Regular sauna bathing and the incidence of common colds*. Ann Med. 1990;22(4):225-7.
6. *Sauna Health Benefits: Are saunas healthy or harmful?* Harward Health Publications, Harward Medical School, Trusted advice for a healthier life, 2016.
7. Pirties akademija. Prieiga internete: <http://pirtis.lt/lt/pirties-akademija>.
8. Hannuksela M. L., Ellhham S. Benefits and risks of sauna bathing. Am J Med. 2001;110(2):118-26.
9. Group E. *Dangers of the Sauna*. 2015. Prieiga internete: <http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/7-dangers-of-the-sauna>.
10. Papp A. *Sauna-related burns: a review of 154 cases treated in Kuopio University Hospital Burn Center 1994-2000*. Burns. 2002;28(1):57-9.
11. Guddat S. S., Tsokos M. *Death on a sauna stove*. Intitut fur Rechtsmedizin der Charite, 2007.
12. Brown-Woodman P. D., Post E. J., Gass G. C., White I. G. *The effect of a single sauna exposure on spermatozoa*. Arch Androl. 1984;12(1):9-15.
13. Crinnion W. J. *Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant-induced and other chronic health problems*. Altern Med Rev. 2011;16(3):215-25.
14. Mitchell J. E., Pyle R. L., Eckert E. *Sauna abuse as a clinical feature of bulimia nervosa*. Psychosomatics. 1991;32(4):417-9.
15. Imai Y., Nobuoka S., Nagashima J., Awaya T. et al. *Acute myocardial infarction induced by alternating exposure to heat in a sauna and rapid cooling in cold water*. Cardiology. 1998;90(4):299-301.