

„Jaj, úgy élvezem én a strandot...”

Többségünk nemcsak a régi slágert, de az érzést is jól ismeri. Nyáron jólesik egy hűsítő csobbanás. Hűvösebb időben egy jó forró fürdő, ücsörgés a termálmedencében, egy kellemes szaunázás, amire vágyunk. Jelen írásunkban az utóbbiakról lesz szó. Vajon, akinek ismert magasvérnyomás-betegsége van, le kell, hogy mondjon ezekről az örömekről vagy továbbra is hódolhat nekik korlátlanul? A válasz, mint általában, most is félúton van, a kulcs a megfelelő elővigyázatosság és tudatosság. Lássuk, mire is érdemes figyelniük?

A különböző termálvizek, gyógyvizek általában két fő jellemzővel bírnak: speciális az összetételük és meleg. Az ásványi anyag és nyomelem összetétel minden esetben egyedi, így arról mindig tájékozódjunk, konzultáljunk szakemberrel, hogy az egészségi állapotunknak megfelelő-e. A víz hőmérsékletének általános élettani hatásai minden esetben érvényesülnek. A meleg víz az erek kitágítása révén a vérnyomás hirtelen csökkenéséhez vezethet. Elsőre talán meglepően hathat, hogy magasvérnyomás-betegséggel élők esetén az alacsony vérnyomástól tartunk, azonban a betegség, sok esetben az érfalak rugalmasságának csökkenésével jár, ami hozzájárulhat hirtelen jelentős vérnyomáseséshez, ez pedig rosszullétet, illetve balesetveszélyes állapotot idézhet elő. Emellett a meleg víz a keringést és a szívet fokozott munkára készíti, jobban megterheli. Ezért javasolt, hogy meleg vízben csak kipihent állapotban, rövid ideig tartózkodjunk. Ha „fáradtnak”, bágyadtnak, erőtlennek érezzük magunkat, azonnal hagyjuk el a medencét. Figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra.

A szaunázás szintén a nagy meleg révén fejt ki, alapvetően jótékony, illetve potenciálisan veszélyes hatásait is. Megnő a bőr hőmérséklete, jelentős izzadás indul el. Ez a keringés felgyorsulását, a szív munkájának növekedését, a pulzusszám emelkedését eredményezi. A vérnyomást hirtelenjében jelentősen nem befolyásolja, átmeneti vérnyomás csökkenés előfordulhat. Sőt, a rendszeres, mérsékelt szaunázás jótékony hatású is lehet, csökkentheti a vérnyomást. Önmagában a kontrollált magasvérnyomás-betegség miatt a szaunázás nem tilos. Azonban figyeljünk az alábbiakra:

- már a szaunázás előtt fontos a bőséges folyadékbevitel, azt követően pedig a folyadék pótlás
- a szaunából kijöve fokozatosan hűtsük le a testünket, kerüljük a hirtelen „jeges fürdőt”
- a szaunában töltött idő kezdetben csak néhány perc legyen, majd alkalmanként fokozatosan lehet növelni az időtartamot
- közvetlen étkezést követően, illetve teljesen éhgyomorral, éhezés, drasztikus fogyókúra esetén nem javasolt szaunázni
- kimerült állapotban, másnaposan szaunázni tilos

- amennyiben a magas vérnyomás mellett egyéb társbetegség, elsősorban szívbetegség is fennáll, minden esetben konzultáljunk a kezelőorvossal, hogy lehet-e

Összefoglalva elmondható, hogy amennyiben a magasvérnyomás-betegség megfelelően karban van tartva, akkor nem kell lemondanunk a fürdőzéssel járó örömeiről, saját határaink és szervezetünk reakcióinak ismerete mellett, azokra odafigyelve bátran élvezhetjük „a strandot”.