

A sportteljesítményre is hatással van a nagy meleg és a magas páratartalom

A magas hőmérséklet és páratartalom hatással van a szervezet hőháztartására, ami különböző mechanizmusokon keresztül befolyásolja az erőkifejtést, az állóképességet és a koncentrációt is. Nagy melegben a szervezet saját védelmét helyezi az első helyre, így óhatatlanul csökken a fizikai teljesítmény. Ezért, bár a nyár kiváló időszak a szabadtéri sportolásra, kulcsfontosságú a test hőháztartásának védelme, a megfelelő hidratálás, a túlterhelés elkerülése, valamint a napvédelem – mondja dr. Torzsa Péter, a Semmelweis Egyetem Családorvosi Tanszékének tanszékvezetője.

Az egyik legismertebb nyári veszély a hőség, vagy hőáram, aminek a kockázata már 28 °C felett megnő, különösen intenzív mozgás és magas páratartalom mellett. Ezt a súlyos, életveszélyes állapotot azonban több, enyhébb fázis is megelőzi, ezeket összefoglalóan hőstressznek, vagy hőkimerülésnek nevezzük.

A hőkimerülés tünete lehet fejfájás, fáradtság, izzadás, szédülés, hányinger, gyengeség. Ha ezekről a jelekről nem veszünk tudomást, könnyen érhet minket hőség, amikor a test hőszabályozása összeomlik, a testhőmérséklet 40 °C fölé emelkedik, a bőr száraz, tudatzavar, ájulás léphet fel. Ez az állapot sürgős orvosi beavatkozást igényel – hangsúlyozza a tanszékvezető.

Dr. Torzsa Péter szerint kifejezetten fontos tudatosítani a hőség veszélyét szabadtéri sportolásnál, mert az izmok mozgása is jelentős hőt termel. A szervezet ugyan izzadással és a bőrkeringés fokozásával próbálja hűteni magát, azonban meleg időben ez kevésbé hatékony, főleg magas páratartalom mellett, mivel a verejték nem tud elpárologni a bőrrel. A test maghőmérséklete így fokozatosan emelkedik, ami egy bizonyos ponton fiziológiai válaszokat vált ki a teljesítmény visszafogására, hogy megóvja a szervezetet a túlmelegedéstől.

A hőterhelés miatt a szívnek is többet kell dolgoznia: nemcsak az izmok, hanem a bőr vérellátása is fokozódik a hűtés érdekében, emiatt a szívfrekvencia nő, a pulzus gyorsabbá válik, és a szív munkája kevésbé hatékony. Mindez gyorsabb kifáradáshoz vezet, főként tartós, állóképességi mozgásformáknál, amilyen pl. a futás vagy a kerékpározás.

A teljesítménycsökkenésben a dehidratáció is közrejátszik. Már 1-2% testtömegvesztés (azaz kb. 0,7-1,5 liter folyadékvesztés) is csökkenti az izomerőt, a mozgáskoordinációt, sőt, a sérülésveszélyt is fokozza.

A verejtékezéssel ráadásul fontos ásványi anyagok (elektrolitok) – például nátrium, kálium, magnézium – is ürül a szervezetből, ami izomgörcsöket, szédülést, hányingert, fejfájást is okozhat – hívja fel a figyelmet a tanszékvezető. Hozzáteve: a szájszárazság, a fejfájás, a szédülés, a kimerültség, az izomgyengeség és az izomgörcsök, valamint a sötét vagy kevés a vizelet már kiszáradást jelezhetnek.

A dehidratáltság a szellemi teljesítményre is hatással van: csökkenti a koncentrációs képességet, növeli az ingerlékenységet és a fáradékonyságot, ami hatással lehet a taktikai döntéshozatalra, a reflexekre. Különösen labdajátékoknál vagy koordinációt igénylő mozgásformáknál érdemes erre tekintettel lenni, mert ilyenkor könnyebben történhet sérülés, baleset. Megelőzőként érdemes legalább 3 liter folyadékot fogyasztani, és kombinálni az ásványvizet az izotóniás italokkal, különösen

egy óránál hosszabb vagy intenzív sportolás során. A koffeintartalmú italokat kerülni kell, mivel vízhajtó hatásúak, és erős szívdobogást okozhatnak.

Nyáron, szabadtéri sportolásnál a harmadik legfontosabb dolog a [leégés elleni védelem](#) – mondja dr. Torzsa Péter. A napégés nemcsak fájdalmas, de hosszú távon bőrkárosodást, korai öregedést és bőrrákot is okozhat. A megfelelő UV-bőrvédelem alapja a tudatosság és a következetesség.

A fényvédő krémeket még otthon, a szabadtéri tartózkodás előtt 15–20 perccel fel kell vinni a bőrre, különösen a közvetlen napfénynek kitett részeken, amilyen az arc, a nyak, a vállak, a karok vagy a lábszár, és a krémezést 2 óránként meg kell ismételni. A napvédő készítmény legalább 30-as fényvédő faktorú és széles spektrumú (UVA és UVB ellen is védő) legyen, sportoláshoz pedig kifejezetten olyat érdemes választani, ami víz- és izzadásiálló.

Dr. Torzsa Péter kiemeli a fej és a szem védelmét is, a sapka/kalap és a jó minőségű UV-szűrős napszemüveg hozzátartozik a teljes körű napvédelemhez, sportolás közben is.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=24870>