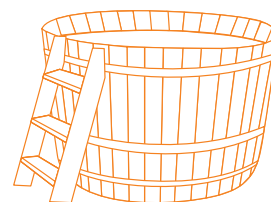


Apie **pirčių rūšis**, įrengimą ir poveikį sveikatai



Dar senų senovėje lietuvių ir suomių gentys statėsi iš rastų namus su lauko akmenų krosnimis ir naudojami jais kaip pirtimi. Feodalizmo laikotarpiu pirtyse buvo ne tik maudomasi, bet ir atliekamos kai kurios gydomosios procedūros: kūnas trinamas vaistais, nuleidžiamas kraujas, atliekamos chirurginės operacijos, gydoma neurozė, reumatas, kvėpavimo takų kataras ir kai kurios kitos ligos. Tačiau pagrindinė pirties paskirtis tais laikais buvo higieninė. Ji aktuali ir dabar, nors pirtis dažniausiai naudojama relaksaciniams tikslams.

Pirčių rūšys. Pagal garų išgavimo būdą ir priemones pirtis gali būti japoniška, romėniška, arabiška, turkiška, suomiška (sauna), rusiška garinė. Pirčių skirtumus lemia tautų tradicijos, nacionaliniai papročiai, klimato sąlygos ir kiti ypatumai. Lietuvoje populiariausios ir namuose dažniausiai įrengiamos:

Japoniška pirtis, nuo kitų pirčių besiskirianti tuo, kad joje kaitinamasi ne karštu oru ar garais, o karštu vandeniu. Tai medinis kubilas su specialiais suolais. Vanduo šildomas krosnele, įrengta kubo viduje ir atitverta medine sienele. Vanduo įkaista iki 45–50 laipsnių pagal Celsijų. Kubile sėdima pusiau gulomis, ant galvos užsidedama šaltu vandeniu suvilgyta kepuraitė. Ši procedūra yra puiki peršalimo ligų profilaktikos priemonė, padeda nuo reumato, nervų ir širdies-kraujagyslių ligų, medžiagų apykaitos sutrikimų.

Sauna (suomiška pirtis) – tai sauso oro pirtis, kurioje oro drėgmė sudaro apie 5–25 proc., o temperatūra pakyla iki 70–110 laipsnių pagal Celsijų. Optimali temperatūra – 80–90 laipsnių. Karštis saunoje reguliuojamas pilant vandenį ant įkaitusių akmenų. Joje rekomenduojama kaitintis 2–3 kartus, iki didžiausio prakaitavimo. Prieš pirmą ėjimą kūnas sudrėkinamas duše, o išėjus iš pirties prausiamasi po vėsiu dušu ar apsiliesama vandeniu. Sauna rekomenduojama žmonėms, sergantiems alergija, sinusitu, artritu, migrena, nugaros skausmais, o mažiems vaikams, nėščiosioms bei vyresnio amžiaus žmonėms ja patariama nepiktnaudžiauti.

Garinė pirtis (dar vadinama rusiška) – ne tokia karšta kaip sauna. Oro temperatūra siekia iki 70 laipsnių pagal Celsijų, o santykis drėgnumas siekia 80–100 procentų. Prieš einant į garinę pirtį reikia nusiprausti po dušu, užėjus į pirtį pirmą kartą pabūti joje ne ilgiau 10–15 minučių. Į garinę pirtį rekomenduojama užėiti 2–3 kartus. Prieš pakartotinai einant į pirtį, reikia gerai atvėsti, kad nebūtų apkrauta širdis. Neaukšta temperatūra ir didelė drėgmė ne vargina žmogų, bet maloniai nuteikia, sušildo, skatina atsipalaiduoti. Asmenims, negaluojančiams širdies sutrikimais, patartina vengti garinės pirties, o sergantiems bronchine astma ar kitomis kvėpavimo takų ligomis, prastai miegantiems, pasižymintiems lėta medžiagų apykaita, patiriantiems nestiprius sąnarių skausmus tokia pirtis ypač rekomenduojama.

Infraraudonųjų spindulių pirtis – naujovė, savo poveikiu organizmui artima rusiškai pirčiai. Infraraudonųjų spindulių pirtyje temperatūra siekia 40–65 laipsnius pagal Celsijų. Pirtis pasižymi tonizuojančiu organizmą poveikiu, nesukelia mieguistumo, prakaituojant iš gilesnių odos sluoksnių pašalinamos kenksmingos medžiagos. Prasiskverbdami į odą infraraudonieji spinduliai sušildo odą, raumenis, kaulus, sąnarius ir kitus audinius iš vidaus, suaktyvina kraujo apytaką. Tokią pirtį nesudėtinga įrengti namuose.

Pirties įrengimas

Planuojant pirties statybą, reikia iš anksto numatyti, kokio dydžio pirties reikia. Paprasčiausia pirtis susideda iš priepirčio ir pirties. Priepirtyje nusirengiama, todėl jis turi būti šildomas, jame turi užtekti suolų atsistėti ir vietos rūbams pasikabinti. Apskaičiuota, kad vienam žmogui pirtyje reikia mažiausiai 1 kvadratinio metro grindų ploto. Krosnis, vandens statinė, gultai užima dar 3–4 kv. metrus. Taigi vienos šeimos pirties dydis turėtų būti 7–8 kv. metrai, neskaitant priepirčio. Rekomenduojamas pirties aukštis – ne mažiau kaip 2 m, nes žemesnėje patalpoje karšti garai per daug įkaitina žmonių galvas, o lubos kliudo pertis vantomis. Per daug aukštos pirties statyti taip pat nevertėtų, nes aukštą pirtį sunku prišildyti.

Įrengiant pirtį namo viduje, reikia gerai izoliuoti grindis ir kampus tarp grindų bei sienų. Grindis patogiau- sia iškloti plytelėmis, o kad nebūtų šalta ir slidu, uždėti medinės grotelės. Jeigu pirtyje bus vanojamasi vantomis ir ant akmenų pilamas vanduo, reikia įrengti kanalizacijos sistemą. Pirties sienos apšiltinamos ir apkalamos gerai išdžiovinta bei impregnuota mediena (geriausiai tinka liepa, drebulė arba juodalksnis). Plautai įrengiami palei sienas, tarp viršutinio plauto ir lubų paliekant ne mažiau kaip 1 m tarpą. Atsisėsti reikia 40 cm pločio, o atsigulti – ne siauresnio kaip 60 cm pločio plauto. Jiems labiausiai tinka uosio, liepos, alksnio, drebulės medi- ena, nes ji nedervinga ir greitai džiūvanti. Tarp pirties ir priepirčio rekomenduojama įrengti langą arba stiklines duris. Durys neturėtų būti labai sandarios, kad pro plyšį po durimis galėtų vaikščioti oras. Patartina įrengti ventiliaciją, nes tik ji užtikrina gerą pirties sienų išdžiūvimą po procedūrų. Pirtyje gali būti 2 rūšių krosnelės: kūrenamos malkomis arba kaitinamos elektra. Pigiau įsirengti elektrinę krosnelę, ji užima mažiau vietos ir greičiau įšildo pirties patalpą. Malkų krosnei įrengti reikia daugiau vietos, o norint pakankamai įkaitinti patal- pos orą, ji kūrenama keletą valandų, tačiau tokia krosnis ilgai išlaiko šilumą.

Pirties poveikis sveikatai

Žmogaus organizmą veikia daugybė veiksnių: temperatūra, oro drėgnumas, vandens procedūros. Pirtyse gali maudytis jauni ir vyresni, sveiki ir sergantys daugeliu ligų žmonės. Vis dėlto reikia prisiminti ir apie nepa- geidaujamus padarinius, žinoti savo galimybes ir nepersikaitinti.

Poveikis širdies-kraujagyslių ir kvėpavimo sistemoms

Aukštoje temperatūroje suintensyvėja širdies darbas, padažnėja širdies susitraukimai, padidėja jų jėga. Kraujas iš vidaus organų suteka į paviršinius kūno audinius, o vidaus organai mažiau aprūpinami maisto medžiagomis ir deguonimi. Aukštoje temperatūroje žmogus gausiai prakaituoja, todėl netenka daug skysčių. Pagilėja ir padažnėja kvėpavimas, suintensyvėja šilumos apykaita.

Vandens apykaita

Veikiant aukštai pirties temperatūrai, daug vandens išsiskiria pro plaučius iškvepiant orą, prakaituojant. Kartu su prakaitu organizmas netenka daug druskų: natrio, chloro, kalio. Ši trumpalaikė druskų netektis neken- kia, nes jų kiekis greitai atkuriamas geriant vandenį ir maitinantis.

Poveikis centrinei nervų sistemai

Šiluma maloniai veikia visą kūną, įšylant vidaus organams, pagerėja jų veikla. Šilumoje sumažėja dirglumas, pagerėja miegas, išnyksta emocinė įtampa. Pirtis – gera priemonė blogai nuotaikai ir protiniam nuovargiui pašalinti.

Šilumos apykaita. Pirtyje pakinta šilumos išsiskyrimas iš organizmo. Įvairių tipų pirtys šilumos apykaitą veikia skirtingai. Saunoje suintensyvėja organizmo šilumos atidavimas prakaituojant ir iškvepiant vandens garus pro plaučius. Garinėse pirtyse atiduoti šilumą aplinkai sunkiau. Su prakaitu šilumos beveik neprarandama, nes jis prisotintame vandens garų ore ne garuoja, o renkasi lašais ir teka srovele. Vandens garai iškvepiami su oru, organizmas nevėsta ir negali pašalinti šilumos pertekliaus. Todėl garinėje pirtyje greičiau ir labiau sutrinka šilumos pusiausvyra.

Patarimai besiruošiantiems į pirtį

1. Nepatartina naudotis pirtimi pernelyg dažnai. Optimalus variantas – kartas per savaitę.
2. Pirtyje (ypač saunoje) reikia užsidėti specialią kepurę.
3. Reikia saugoti savo sveikatą – pajutus pirmuosius silpnumo požymius, būtinai išeiti iš garinės; kaitinantis ant viršutinių plautų, geriausia gulėti.
4. Vos įėjus į pirtį, neskubėti lipti ant viršutinių plautų, nes oda, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemos ne iškart pripranta prie aukštos temperatūros.
5. Į šaltą vandenį rekomenduojama lįsti po pirmojo išėjimo iš pirties. Tai darytina tik labai gerai išsikaitinus.
6. Pradedantiesiems rekomenduojama į garinę pirtį eiti vieną kartą ir gulėti ant apatinių plautų ne ilgiau kaip 4–5 minutes.
7. Nepatartina eiti į pirtį nei tuščiu, nei pilnu pilvu, geriausia – praslinkus porai valandų po valgio.
8. Būnant pirtyje patartina gerti daug skysčių – vandens, įvairios žolelių arbatos. Reikėtų vengti alkoholinių gėrimų.

Informaciją parengė Valstybinio aplinkos sveikatos centro Sveikatos mokykla