

ZDRAVIE

Otužovanie v ľadovej vode

Trochu hype, ale inak dobrá vec, ak sa na to ide s rozumom.

Kamarát sa už roky venuje otužovaniu v Oravskej priehrade a požiadal ma ako lekára o názor na tento šport. Otužovaniu v ľadovej vode sa venuje čoraz viac ľudí a stal sa z toho, možno aj vďaka pandémie, taký hype. Je pre začiatočníkov výhodou vedieť, čo sa v tele pri otužovaní deje. Pri otužovaní v ľadovej vode sa totiž niekedy chodí po tenkom ľade. A nielen doslova.

Aké sú prínosy otužovania a kedy začať?

Otužovanie síce z dlhodobého hľadiska zvyšuje odolnosť tela na stres. Ak chce ale človek s takýmto otužovaním začať, mal by mať určité fyzické rezervy. Asi nikomu by nenapadlo na druhý deň po preležanej chrípke začať s touto extrémnou formou športu. Dôsledky dlhodobého chronického stresu má ale človek tendenciu podceňovať. Úvodný stres pri otužovaní v ľadovej vode môže byť pre netrénované telo príliš veľké sústo. Preto, ak sa človek pre také niečo rozhodne, treba sa začať otužovať v sprche a ideálne v lete, alebo aspoň vyčkať čas, kedy sa cítite relatívne pri sile. Inak má táto forma extrémneho otužovania tendenciu oddeliť zrno od pliev, a teda ľudí s rezervami schopnými sa na stres naozaj adaptovať od tých druhých. V tom ľahšom prípade sa to dá odniesť infektom dýchacích alebo močových ciest.

Otužovanie v ľadovej vode by malo ideálne prebiehať v skupine alebo aspoň vo dvojici. Nielen z socializačných dôvodov, ale aj z tých bezpečnostných.

Označenie šport by, navyše, nemalo vyvolávať pocit, že ide o súťaženie v tom, kto je lepší a vydrží vo vode dlhšie.

Až po prekonaní počiatočného stresu a nastúpení adaptácie môže telo profitovať z pozitívnych účinkov. Tie sú pozitívom jednak po telesnej stránke a jednak aj psychickej. V literatúre sa popisuje aj pozitívny efekt na odolnosť voči bežným infektom a napr. efekt na udržanie elasticity ciest. Trénuje sa tiež pri tom reflexná reakcia vegetatív-

neho systému, teda sympatika a parasympatika, a tým uvoľňovanie napr. stresových hormónov. Podrobnejšie sa tým zaoberajú zástancovia tzv. Wim Hofovej metódy.

Čo by mal začínajúci otužilec vedieť? Mal by poznať minimálne tieto dve reakcie organizmu.

Reflexné mechanizmy

Človek by povedal, že vstup do ľadovej vody je spojený s klasickou stresovou reakciou, uvoľnením hormónov ako adrenalin, noradrenalin a podobne.

Situácia v tele ale nie je tak jednoduchá. Paralelne k hormonálnej reakcii nastupuje reflexná reakcia. V medicíne je známy princíp vagových manévrov znižujúcich pulz. Náhlým vystavením tváre studenej vode sa niekedy dá v akútnej situácii potlačiť určitý typ konkrétnych porúch srdcového rytmu s rýchlym pulzom. No a podobný reflex môže nastať u niektorých ľudí, napr. pri skoku do ľadovej vody, pred ktorým by som varoval hlavne neskúsených začiatočníkov. Tento reflex môže spôsobiť pokles tepovej frekvencie pod kritické hodnoty, v extrémnom prípade môže dôjsť až k zástave srdca. Nehovoriac o ľuďoch, čo už tendenciu k poruchám anamnesticky mali. Aj u pacientov s ischemickou chorobou srdca treba byť opatrný. Tam by som už vyslovene pred začatím s touto formou extrémneho otužovania odporučil osobnú lekársku konzultáciu.

Kompenzačné mechanizmy, alebo čo sa môže stať, ak je človek príliš dlho vo vode?

Telo sa snaží zachovať teplotnú stabilitu tzv. tepelného jadra. Voda v Oravskej priehrade má v čase, keď je vonku -20 °C, minimálne 0 °C. Inak by z nej bol ľad. Jej schopnosť odvádzať z tela teplo je ale napriek tomu v porovnaní so vzduchom rádovo vyššia.

Telo reaguje v ľadovej vode na teplotné straty dočasným obetovaním prekrvenia tzv. periférie. Cievny tok na periférii, zodpovedné za prekrvenie kože a napr. prstov, sa stiahnu. Tým sa zníži tepelná strata a zlepši pre-



MUDr. Ivan Vorčák, atestovaný kardiológ

krvenie centrálnych orgánov. Problém je, keď človek precení svoje schopnosti, resp. ešte horšie, keď ich vedome prekročí. Vtedy sa môže stať, že najväčší teplotný šok nezažije ešte v situácii, kedy je vo vode. To znamená, nie vtedy, keď si hovoríte, "ešte vydržím, ešte vydržím", dá sa to zvládnuť, som predsa chlap, ale až potom, keď z vody vyjdete. Telo následne vyhodnotí pokles tepelných strát (na vzduchu) tak, že už môže zas zvýšiť prekrvenie periférie a stiahnuť cievy sa zas rozšíria. Vtedy dochádza k redistribúcii tepla z tepelného jadra do periférie, kde sa krv ochladí. Ochladená krv sa dostáva k centrálnym orgánom a centrálna teplota tepelného jadra môže naďalej klesať. A to napriek tomu, že telo ako také už stráca na vzduchu menej tepla ako strácalo vo vode. Telo už potom nezostáva veľa možností. Snaží sa tak aspoň zahriať a svalovú triašku vytvoriť nejaké to teplo vo svaloch. Anglicky sa tomu hovorí "afterdrop" efekt.

Okrem iných dôvodov je toto tiež jedným z dôvodov, prečo alkohol, ktorý cievy všeobecne rozširuje, nie je dobrý nápad pri otužovaní a ani v akútnej situácii, ak už sa to s otužovaním riadne prehnalo.

Na záver praktická otázka: Je dobré sa otužovať v zime naboso?

Problém je, že v rámci spomínaného zníženého prekrvenia periférie, a teda aj nervových zakončení dochádza k zhoršenej citlivosti, a tým čiastočne k potlačeniu ochrannej reflexnej reakcie. Môže tak dôjsť k malým poraneniam, napr. o skalu, ktoré si hneď v tom momente a ani vo vode nemusíme všimnúť. V medicíne sa stretávame s podobným aspektom, napr. u niektorých cukrovkárov u diabetickej nohy. Cukrovkár, ktorý má v dôsledku cukrovky poškodené vnímanie bolesti, tzv. polyneuropatiu sa tiež ľahko poraní, bez toho, aby si to hneď všimol.

Tých, čo sa do otužovania už pustili, pozdravujem, vyjadrujem rešpekt a želim veľa zdravia.

MUDr. Ivan VORČÁK



Oravská priehrada je na (vaše) otužovanie pripravená. A vy...? Ilustračná fotografia: Juraj Gereš

ŠKOLY

Päť otázok pre psychológa o pripravenosti predškolača na školu

Tí, ktorí majú záhradu, vedia, že sú plodiny, ktoré rodia skoro na jar a potom také, ktoré sú určené až na jesenný zber. Aj medzi jablňami sú odrody skoré – z ktorých zbierame jabĺčka možno už v júli či v auguste. A sú aj odrody neskoré, na ktorých budú jabĺčka zrelé možno až koncom októbra či začiatkom novembra a pre správnu chuť potrebujú počkať takmer až do prvých mrazov. Podobne je na tom aj dieťa, ktoré je pre nástup do školy ešte nezrelé. Neznamená to, že je „hlúpe“, „nekvalitné“ či horšie ako rovesníci. Skrátka len potrebuje – presne ako to neskoré jablko – iba dlhší čas na dozretie (napr. ešte sa dlhšie hrať, lebo veď hra je pre dieťa to najzákladnejšie učenie, aj hrou sa učí).

Nástup do prvej triedy v cividovom období je o to náročnejší, že si rodič uvedomuje, že možno práve jeho budúci prvák sa bude musieť čiastočne učiť z domu – čiastančne a tým sa jeho učiteľom viac-menej stane rodič. Preto otázka zvažovania, či dieťa dať do školy, alebo ešte radšej rok počkať, je veľmi chúlživá a naliehavá.

Aké sú najčastejšie otázky rodičov, ktorí majú doma predškolača?

Odpovedá psychologička Mgr. Miroslava Kriššová z ABC- poradne v Námestove.

Aké sú základné kritériá? Čo by mal „zrelý“ predškolač ovládať?

Dieťa by malo dosiahnuť určitý stupeň zrelosti v týchto základných oblastiach:

Fyzicky – dieťa do 31. 8. dovŕši 6 rokov (rodič je povinný zapísať ho do školy), dieťa by malo mať určitú primeranú váhu a výšku na to, aby unieslo školskú tašku a dôležitý je celkový zdravotný stav. Vie sa samostatne obliecť – vyzliecť, obuť, zaviazat si šnúrkach; dokáže sa najesť príborom, vyfúknuť si nos, používať toaletný papier. Vie hádzať loptu, chytať loptu, behať, skákať na jednej nohe.

Psychicky – učíte by malo vedieť ako sa volá, kde býva, koľko má rokov, malo by ovládať názvy častí tela, základné farby, poznať ročné obdobia, prípadne aj dni v týždni, ovládať číselný rad do 10, ovládať pojmy viac-menej, väčší-menší, bližšie-dalej, vpredu-vzadu, hore-dole, neskôr už aj vľavo-vpravo. Poznať názvy základných geometrických tvarov – trojuholník, štvorec, kruh; vedieť

ich nakresliť. Môže, ale aj nemusí, poznať niektoré písmenká, obvykle sa vie podpísať. Vie nakresliť postavu človeka. Vysloviť správne všetky hlásky, mať primeranú slovnú zásobu, určiť prvú a

riku, v reči, či nie je emocionálne labilnejšie, nepozorné, vzhľadom na vek príliš hravé.

Ako sa dá zistiť úroveň spôsobilosti dieťaťa na nástup do školy?

Obvykle vie rodičom pomôcť a poradiť psychológ – napríklad aj v našich ABC- poradniach v Námestove, Trstenej a v Tvrdošine. V prípade dieťaťa so zdravotným znevýhodnením alebo postihnutím aj špeciálny pedagóg. Stretnutie v poradni býva pre dieťa zábavné, nestresujúce, zaujímavé, rodič si ho v dostatočnom časovom predstihu dohodne telefonicky.

Kto odporučí dieťa do poradne?

Spravidla to býva pani učiteľka v MŠ alebo pedagóg pri zápise. Poradiť sa však môžu rozhodnúť navštíviť aj samotní rodičia z vlastnej iniciatívy, najlepšie ešte pred plánovaným zápisom dieťaťa do školy. Dieťa k nám však prichádza vždy len so súhlasom zákonného zástupcu.

Ako sa následne pracuje s deťmi, ktorým je odporúčané ostať ešte rok v MŠ?

Mnohé poradne ponúkajú pre tieto deti rôzne stimulačné programy, kde sa s dieťaťom pracuje individuálne pod vedením psychológa alebo špeciálneho pedagóga. Tieto progra-

my vychádzajú priamo z potrieb a špecifik jednotlivých detí, ale aj z jeho možností a schopností. V prípade rečových porúch je určite potrebná a odporúčaná aj logopedická starostlivosť. U iných detí postačia odporúčania na domáce cvičenia s rodičom, prípadne pre pani učiteľku v MŠ, aby vedela, na čo sa má u dieťaťa viac zamerať.

Na záver: čím sú odlišnosti dieťaťa výraznejšie, tým skôr by mali rodičia vyhľadať aj odbornú pomoc. Všetky naše ABC- poradne (Námestovo, Trstena aj Tvrdošín) sú na takúto pomoc a podporu pripravené. Kontakty nájdete na www.euporadna.sk, informácie k školskej spôsobilosti aj na www.naspoklad.sk

Za tím SCŠPP ABC Námestovo, Trstena a Tvrdošín
Mgr. Miroslava KRIŠŠOVÁ
psychologička (0948 878 873)

PaedDr. Tatiana GANDELOVÁ
špeciálna pedagogička
(0948 878 876)

