Viena populiariausių kelionių tendencijų – šaltuoju metų laiku poilsiautojai noriai vyksta į šiltus kraštus, kur galima bent trumpam nusimesti žieminius drabužius ir išsitiesti paplūdimyje, maloniai kaitinant jau taip išsiilgtai saulutei. Tačiau gana dažnai tokios atostogos, nors ir papildančios vitamino D atsargomis, baigiasi peršalimu dėl patirto temperatūrų kontrasto. O kur dar virusai, kurie, pasirodo, „pasigaunami“ būtent skrydžio metu?

Kaip iš anksto pasirūpinti savo sveikata ir apsidrausti nuo negalavimų po kelionių, kad šie netaptų šaukštu deguto atostogų įspūdžių statinėje, pasakoja medikė Laura Pilvinytė. Tuo tarpu tarptautinio kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ Ryšių su visuomene ir Rinkodaros skyriaus vadovė Inga Aukštuolytė vardija, kurias pasaulio vietas žiemą saulė lepina gausiausiai.

Aprangą rinkitės pagal orą

Paprastai temperatūros pokyčiai nesukelia didesnių nepatogumų, pavyzdžiui, kuomet iš šiltų namų išeiname į lauką ir pajuntame spaudžiantį šaltuką, todėl svarbiausia, ką turime ir galime padaryti ir sugrįžus po atostogų, – padėti savo kūnui prisitaikyti prie pasikeitusių oro sąlygų.

„Skrydžio pabaigoje lėktuvo įgula paprastai iš anksto praneša apie orą nusileidus, taigi pasiruoškite tam iš anksto ir jokiu būdu vidurziemy nebėkite į lauką su šlepetėmis per pirštą, – juokėsi medikė. – Į rankinį bagažą ar kuprinę įsimeskite šiltesnį šalį, megztinį, galbūt net batus ir kepurę, kad reikiamu metu turėtumėte po ranka ir galėtumėte pridengti greitai atvėstančias kūno vietas – kaklą, rankas.“

Vis dėlto, pasak L. Pilvinytės, ne visas kūno dalis, pavyzdžiui, veidą, galima visiškai apsaugoti nuo kontakto su šaltu oru ir dėl to atsirandančių nemalonių pojūčių.

„Staigus temperatūros pasikeitimas gali pasireikšti nosies užgulimu, vandeninga sloga, apsunkintu kvėpavimu per nosį. Taip yra todėl, jog nosies gleivinė žaibiškai reaguoja į temperatūros pokyčius ir išburksta, kad kvėpavimo takai būtų apsaugoti nuo šalto oro, o šis – efektyviau šildomas, – aiškino L. Pilvinytė. – Nors pojūčiai primena peršalimą lydinčią slogą, tačiau tai nėra liga ir organizmui apsipratus su pasikeitusiomis aplinkos sąlygomis šie simptomai išnyksta.“

Organizmui reikia laiko apsiprasti

Aukštuolytės teigimu, didžiausią diskomfortą dėl temperatūrų skirtumo patiria keliautojai, sugrįžtantys iš šaltuoju sezonu tarp poilsiautojų iš Lietuvos itin populiarių šalių: Kanarų salos Tenerifės, Egipto, Tailando ar tolimųjų Jungtinių Arabų Emyratų (JAE), kur šiuo metu karaliauja vasariška šiluma.

„Natūralu, jog žiemą norisi keliauti ten, kur šilta, šviečia saulė, tačiau pasibaigus atostogoms dažniausiai patiriame šoką, kuomet vėl tenka grįžti į žiemiškas sąlygas. Tiek Ispanijai priklausančiose salose – Tenerifėje ar Fuerteventūroje, tiek JAE šiuo metu termometro stulpelis pakilęs virš 20 laipsnių, tad temperatūrų kontrastas, kurį patiria mūsų organizmas – net keliasdešimt laipsnių“, – pastebėjo I. Aukštuolytė.

Jai antrino ir L. Pilvinytė, sakydama, kad toks temperatūrų skirtumas ne tik pablogina mūsų savijautą, bet ir padeda įsitvirtinti organizme virusams. Ypač pažeidžiami maži vaikai ir senjorai, taip pat rūkantys žmonės, kurių natūrali organizmo apsauga yra nusilpusi.

„Kelių valandų trukmės skrydžio metu susidaro itin palankios sąlygos virusams plisti, kuomet salone cirkuliuojantis sausas oras ima sausinti gleivinę ir sutrikdo normalią apsauginę kvėpavimo takų funkciją. Norint to išvengti tiek prieš skrydį, tiek jo metu, reikėtų gerti pakankamai skysčių, geriausiai – šiltų, tačiau tam puikiai tiks ir vanduo ar sultys. Taip pat rekomenduojama reguliariai plauti rankas, ypač prieš valgį lėktuve ir po skrydžio, – tai yra viena efektyviausių priemonių, padedanti išvengti susirgimų“, – vardijo L. Pilvinytė.

Imunitetui stiprinti – natūralūs būdai

Apskritai tikimybę susirgti didina nusilpusi imuninė sistema, dėl kurios ligų sukėlėjams tampame mažiau atsparūs. O štai šaltuoju metų laiku gavę tiesioginių saulės spindulių, dėl kurių organizme sintetinasi vitaminas D, stipriname savo imunitetą visiškai natūraliu būdu ir būtent tada, kai to labiausiai reikia – šaltajam sezonui įpusėjus, kuomet natūrali organizmo apsauga – jau susilpnėjusi.

Atlikti tyrimai rodo, kad su saulės šviesa gaunamas vitaminas D padeda palaikyti fizinę ir emocinę sveikatą, o jo trūkumas organizme gali tapti ne tik blogos nuotaikos, bet ir depresijos priežastimi. Ypač tai svarbu poilsiautojams iš Lietuvos, mat mūsų šalis yra toje klimato juostoje, kurioje, ištyrus, retai kam nėra diagnozuojamas vitamino D trūkumas.

Tarp populiariausių ankstyvojo pavasario krypčių, kuomet Lietuvoje tradiciškai vis dar gana šalta – Egiptas, Turkija ir Kanarų salynui priklausančios Fuerteventūra bei Tenerifė. Pastaroji dėl visą žiemą besitęsiančio sezono ir malonaus klimato dar vadinama amžinojo pavasario sala. „Net ir kalendorinį pavasarį Fuerteventūros krantus skalaujančios bangos

jau būna įšilusios iki 18–19 °C ir tinkamos maudynėms, o pirmieji lėktuvai iš Lietuvos kyla kovo pabaigoje, kuomet pas mus pavasaris – dar tik įsibėgėja“, – sakė „Tez Tour“ atstovė.

Tuo tarpu L. Pilvinytė pastebėjo, jog besiruošiantieji atostogauti lai verčiau galvoja apie gerą poilsį, o ne ligas: „Susirgimų nesunkiai pavyks išvengti laikantis pateiktų rekomendacijų, o štai iš saulėtos kelionės pasivežti įspūdžiai visai likusiai žiemai garantuos optimizmo pliūpsnį“.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe