

Futás a nyári hőségben, futás kánikulában

A nyári hőségben meglehetősen sok veszély leselkedik a futóra: kiszáradás, hóguta, napszúrás. Ezek bármelyike komoly betegséget okozhat. Védjük egészségünket, szervezetünket a szélsőséges körülményektől. Fokozatossággal és kellő odafigyeléssel hamar alkalmazkodik a szervezetünk.

Mire figyeljünk?

Futás kánikulában - lehet-e futni szélsőséges időjárási körülmények között?

A legtöbb embert könnyű lebeszélni a futásról: sötét van, hideg van (lásd: [futás télen](#)), esik az eső, fúj a szél, és a kedv az akaraterő máris szertefoszlott. Mi a helyzet a meleggel? Ez a legtöbb embert nem tartja vissza egy kis kocogástól..

Futás hőségben

Melegben futni a legkockázatosabb. Egy futó a nyugalmi állapotánál harmincszor több hőt termel anyagcseréje melléktermékeként. Hűvösben ezt a hőtöbbletet a szervezet hamar leadja a bőrön keresztül izzadással és hőkisugárzással. Hőségben a környezet (hősugárzás) és a levegő magas hőmérséklete miatt a hő nem távozik olyan könnyen. Ha valaki a kánikulában keményen fut, annak megvan az eshetősége arra, hogy a szervezete túlmelegszik és a testhőmérséklete túl magasra emelkedik.

A túlmelegedés megértéséhez nézzük meg, hogy mi történik a nyugalomban levő testtel ha emelkedik a hőmérséklet:

Testünk reakciója és a környezet hőmérsékletének emelkedésére

Kísérletek kimutatták, hogy egy nyugalmi állapotban lévő meztelen ember 28 °C körül érzi magát a legjobban. Ha a hőmérséklet emelkedik elsőként a bőr véredényei tágulnak ki azért, hogy a test belsejéből odaáramolhasson a felmelegedett vér és hőjét leadhassa (kipirosodás). Második fázisként pulzusszám a véráramlás sebessége megnő, hogy a bőr hajszálerei még hatékonyabban adhassák le a hőt. A testhőmérséklet további melegedésével a test beveti tartalékait, az izzadást is. Nagy hőségben akár több mint 3 liter folyadékot is veszthet a test, amelynek elpárolgása a legtöbb helyzetben elég ahhoz hogy a testhőmérsékletet megfelelő szinten tartsa. Általában, de nem mindig, hisz a futáshoz felhasznált energia intenzív hőtermeléssel jár.

Futók túlmelegedése

Amennyiben a nyári melegben a test hőszabályzó mechanizmusa nem tudja elég alacsonyan tartani a testhőmérsékletet - súlyossági sorrendben- a következők történhetnek:

Izomgörcs

A görcs az akaratlagos izmokban - például a lábikrában - fordul elő, és általában a baj első jeleként. Egyes szakértők azt állítják, hogy a többlet sófelvétel a napi étkezésekben

elkerülhetővé teszi, míg mások azt, hogy értelmetlen. A legtöbb futónak segít, ha ilyenkor kalcium magnézium tartalmú izotóniás italt fogyaszt.

Az izomgörcs okairól megelőzéséről bővebben: [izomgörcs](#).

Kimerültség

A kimerültséget részben a [folyadékvesztés](#) (izzadás következménye) okozza, részben pedig az, hogy a test a hűtés érdekében túl sok vért küldött a bőrnek. Az ennek következtében fellépő vérszegénység zavarokat, hallucinációkat sőt még eszméletvesztést is okozhat. A kimerültség egy természetes biztosítékként működik a jóval súlyosabb állapot a hőguta elkerülésének megakadályozására is.

Hőguta

A hőguta esetében a testhőmérséklet rendkívül magas - 40 °C az általános-, és a bőr (bár nem minden esetben) forró és száraz. Az egyéb tünetek közé tartozik a szédülés, hányás hasmenés és zavarodottság. Azonnali orvosi ellátás szükséges!