



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Jak si chránit zdraví v tropických dnech?

Horké počasí může způsobit zdravotní potíže komukoliv, ale především jsou ohroženi lidé nad 65 let věku, děti do 4 let, těhotné, kojící či zvláště drobné ženy, dlouhodobě nemocní (nemoci srdce, vysoký krevní tlak, nadváha) a lidé léčení některými léky (např. na depresi, nespavost apod.). Osoby nejvíce ohrožené působením horka by měl někdo několikrát denně někdo kontrolovat (třeba jen po telefonu) a zjistit, zda jsou v pořádku. Zamyslete se, kdo z Vašich příbuzných či známých by mohl potřebovat Vaši pomoc. Účinky extrémního horka můžete zmírnit, pokud se budete řídit následujícími radami:

Jak se oblékat?

Noste lehké, netísnivé oděvy světlých barev a s převahou přírodních materiálů. Světlá barva pomáhá méně absorbovat horko a přírodní materiály umožňují pokožce lépe dýchat, méně se v nich potíme. S ohledem na ochranu kůže je lepší mít zakryté lehkým, světlým a prodyšným oděvem větší část těla a tu, kterou nekryje látka, je dobré chránit alespoň krémy s faktorem SPF 15 a vyšším. Důležitá je pokrývka hlavy, ochrání nás před úžehem neboli přehřátím mozku. Použít můžeme i slunečník, nebo poslouží i deštník, cokoli, co poskytne hlavě stín před pálícím sluncem. Oči chraňme slunečními brýlemi.

Nevystavujte se zbytečně slunci, hlavně ne přes poledne. Zejména starší osoby, osoby s chronickými onemocněními srdce a cév a malé děti by při teplotách překračujících 30 °C měly pobývat ve venkovním prostředí spíše jen v ranních a podvečerních hodinách.

Jak pít a co pít?

Nejlepší je střídat čistou vodu střídavě s minerálkou, pro hrazení ztrát solí. Dobře poslouží i chlazený slabý čaj, ať už černý či bylinkový. Nevhodné jsou ze zdravotního hlediska nápoje s vysokým obsahem cukru, nejen s ohledem na kalorie, ale i na fakt, že rychlý příjem vysoké dávky cukru organismus mění částečně na teplo a to nám zvyšuje pocit horka.

Vypijte nejméně 2-3 litry tekutin za den a při tělesné aktivitě 2-4 sklenice každou hodinu. Nejlépe je nosit vodu stále s sebou a upíjet. Nuťte pít zejména děti a staré lidi, často nemívají pocit žízně.

Jakou volit stravu?

Ideální ve vedrech jsou lehká a snadno stravitelná jídla. Studené polévky, zeleninové saláty, chlazená zelenina a ovoce, jogurty, lehké pomazánky bez majonéz. Sami víte, že po vydatném a tučném jídle se cítíme často zatíženi, nekomfortně. Organismus ve vedrech nepotřebuje další takovou zátěž, tučná a na bílkoviny bohatá jídla opět zvyšují produkci tepla organismem.

Jezte také raději po menších dávkách a častěji a vyhýbejte se snadno se kazícím potravinám, jako



majonézové saláty, měkké salámy a podobně. Ušetříte si tím riziko zažívacích obtíží, průjmů a případně další projevy střevních infekcí.

Jak pracovat s klimatizací, co s tělem dělají přechody z extrému do extrému?

Při pobytu v klimatizovaném prostoru je potřeba myslet na větší ztrátu tekutin kvůli dýchání suchého vzduchu, tedy opět častěji pijte, podobně jako při sportu.

Neměli bychom prostory klimatizací přechladit. Správné nastavení klimatizace by mělo být **v létě o pět až sedm stupňů nižší než okolní teplota**. Jestliže tedy máme venku 35°C, pak by v klimatizovaném prostoru mělo být kolem 29, ne méně.

Při větším rozdílu teplot se zvyšuje riziko vzniku teplotního šoku, na který organismus negativně reaguje. Spustí se procesy, které vyústí k náchylnosti k respiračním onemocněním, bolestem v krku - angínám a k onemocnění močových cest. To souvisí s tím, že organismus kolísá mezi tepelnými extrémy a není v rovnováze. Zásadní věcí je tedy klimatizovat pomalu a neagresivně, takže klimatizaci vlastně na sobě ani moc necítíme. Jakmile v klimatizované místnosti pocítíte, že je vám zima, že je vám proudění studeného vzduchu nepříjemné, je to špatně. To znamená, že klimatizace je přechlazená. Důsledky často podceňujeme. Budeme-li vycházet z agresivněji klimatizované místnosti, je také dobré se nejprve krátce aklimatizovat například na chodbě bez klimatizace a až poté vyjít do horka vně budovy.

Stejný problém je i u klimatizací v autě. Vychlazené auto je příjemné, ale při vystupování se tělo teplotnímu šoku s možnými následnými zdravotními problémy nevyhne.

Co by měl člověk sledovat kromě teplot, resp. jakou roli hraje vlhkost vzduchu?

Při vysoké teplotě se více potíme, trpíme dehydratací, snižuje se naše schopnost soustředit se, zvyšuje se hustota krve, což přináší větší nároky na krevní oběh, zhoršuje se prokrvení periferie a mozku. U starších lidí roste riziko infarktu myokardu či mozkové mrtvice. S celkovou "nepohodou" je spojený stres, snížení pracovní výkonnosti.

Ještě horší než extrémní horko je vedro v kombinaci s vysokou vlhkostí vzduchu. Právě takové počasí je pro lidi nejnebezpečnější. To znamená, že čím vyšší je vlhkost vzduchu, tím menší teplotu snese lidský organismus. Jedna z vědeckých studií definovala, že pokud je vlhkost vzduchu na minimum a vzduch je suchý, dokáže lidské tělo přežít i teploty kolem padesáti stupňů Celsia. Ovšem v totálně vlhkém prostředí stačí, aby se teplota vzduchu vyšplhala k 31 °C a nastane vážné přehřátí organismu.

Když přijde úpal, přehřátí, co dělat?



Úpal je vlastně selhání regulace tělesné teploty. Mezi příznaky patří suchá horká červená pokožka, horečka bez pocení, rychlý silný pulz a tepavá bolest hlavy, únava, zmatenost, závratě, nevolnost až zvracení, bezvědomí.

Při extrémním přehřátí, kdy se organismus může dostat až nad kritických 40 °C je potřeba postiženého člověka okamžitě přemístit do stínu a aktivně jej ochlazovat. Například otírejte postiženého houbou či ručníky namočenými ve studené vodě, zabalte ho do chladného vlhkého prostěradla, zapněte ventilátor, pokud snese, lze použít i chladnější sprchu. Sledujte tělesnou teplotu - pokračujte v postupném chlazení, dokud teplota neklesne na 38,5 °C. Nedávejte postiženému pít. **Zatímco postiženého chladíte, zajistěte, aby někdo jiný zavolal lékařskou pomoc.** V případě, že se rychlá lékařská pomoc opozdí, zavolejte nemocniční pohotovost a řiďte se jejími pokyny.

Při mírnější formě: Je-li na počátku jen zvýšená teplota (do 38 °C) - postiženého ochlazujte. Pokud nespadá do rizikové skupiny a příznaky ustoupí do jedné hodiny, při dobrém celkovém stavu postiženého jen sledujte a podejte mu tekutiny. Lékaře volat nemusíte, ale buďte opatrní i v následujících dnech, neboť může dojít k opožděné reakci (vyčerpání z přehřátí).

Z vedra vznikají i křeče z přehřátí, co s nimi?

Vznikají ze ztrát vody a iontů pocením, vyskytují se obvykle v oblasti břicha a končetin, mohou se dostavovat v souvislosti s namáhavou činností.

V případě křečí ukončete namáhavou činnost a zůstaňte v klidu na stinném chladném místě, pijte ovocné šťávy nebo iontové nápoje pro sportovce. Svaly pevně stlačte a uvolněte je jemným promasírováním. Jestliže křeče do jedné hodiny neustoupí, volejte lékaře. Pokud křeče ustoupí, relaxujte a k namáhavé činnosti se ještě několik hodin nevracejte, i když se jinak cítíte dobře - další námaha by mohla vést k úpalu či vyčerpání z přehřátí.

A vyčerpání z přehřátí poznáme jak?

Takové vyčerpání z přehřátí může vzniknout i několik dní po expozici vysoké teplotě, při nevyvážené náhradě tekutin, jde o odpověď organismu na nadměrné ztráty vody a soli pocením. Projevuje se pocením, bledostí, únavou, slabostí, svalovými křečemi, závratěmi až mdlobou, nevolností či zvracením. Tělesná teplota může být normální, kůže studená a vlhká, pulz rychlý a slabý, dýchání rychlé a mělké. Lékařská pomoc je nezbytná, pokud jsou příznaky závažné anebo postižený trpí vysokým krevním tlakem či problémy se srdcem. Zvláštní pozornost zasluhují těhotné ženy.

Člověku je potřeba pomoci s postupným ochlazováním a podat tekutiny po doušcích, v případě nevolnosti je nepodávat. Pokud příznaky trvají déle než hodinu, vždy kontaktovat lékaře. Dle jeho rady eventuálně podat solné (iontové) roztoky.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV