



Slunce a teplo

V létě jsou teploty vzduchu obvykle vyšší než naše teplota kůže. Díky tomu může dojít k nárůstu příjmu tepla a důsledkem toho by mohlo dojít k porušení teplotní rovnováhy. Naše tělo se pravidelně ochlazuje uvolňováním tepla do okolí, ale při vysokých teplotách je to velmi obtížné. V letních měsících navíc přijímáme teplo i slunečním zářením a tím pádem nám nepřetržitě stoupá jeho výdej. To vše má za následek zvýšené pocení a neustálý pocit žízně.

Teplo může způsobovat tyto onemocnění:

Mdloba z horka

Mdloba souvisí s dlouhodobým působením vysokých teplot (dochází k přehřátí těla) a zpravidla s delším stáním. Dochází k nedostatečnému prokrvení mozku z horka a k velkým ztrátám tekutin při pocení. Příznaky jsou bledost obličeje, zívání, studený pot na čele, zrychlený dech, nevolnost, malátnost, závrať.

Aby jsme předcházeli mdlobě je důležité, aby jsme dostatečně pili, občas jsme se ochlazovali a nestáli dlouho na jednom místě.

Co dělat při mdlobě?

1. Postiženého odneseme na chladné, stinné místo, položíme ho naznak s mírně sníženou hlavou, zvedneme mu mírně dolní končetiny.
2. Uvolníme mu krk a hrudník.
3. Dáváme mu studené obklady nebo led, můžeme ho jemně postříkat studenou vodou (hlavně ochlazujeme hlavu!). K rychlejšímu probrání z mdloby pomáhá mírné pleskání po tvářích nebo přičichnutí k látce s ostrou vůní.
4. Pomalu nahrazujeme tekutiny. Nejvhodnější je iontový nápoj nebo osolená voda (1 čajová lžička soli na litr tekutiny), velmi dobrý je studený velmi mírně oslazený čaj s citronem.
5. Při bezvědomí urychleně zabezpečíme lékařskou pomoc.

Tepelné vyčerpání

Tepelné vyčerpání je spojeno se ztrátou tekutin. Má podobné příznaky jako mdloba, ale protože se jedná o delší stav, může se ještě projevit poruchami jednání, zmateností, podrážděností i deliriem. První pomoc i předcházení tohoto stavu je stejné jako u mdloby.

Křeče z horka

Křeče z horka jsou spojené s těžkou tělesnou námahou při vysokých teplotách a s velkými ztrátami tekutin a iontů. Dochází k bolestivým svalovým záškubům nebo křečím. První pomoc i předcházení tohoto stavu je stejné jako u mdloby. Při dostatečném přísunu tekutin i iontů se stav velmi rychle spraví.

Úpal

Úpal, jinak přehřátí, vzniká v dusném, v tepelném prostředí. Naše tělo přestane odvádět nadbytečné teplo. Úpal se projevuje nejdříve bolestmi a návaly krve do hlavy, hučením v uších, nevolností a pocitem tíže, závratí a žízně. Postižený je citlivý na světlo, dělá se mu tma před očima, začne ho bolet břicho, objeví se průjemy. Kůže je horká a zarudlá, zornice očí rozšířené. Teplota těla vystoupí až na 40°C. Při přehřátí jde vše rychleji



a postižený může upadnout rovnou do bezvědomí.

Úžeh (sluneční úpal)

Úžeh vzniká silným účinkem slunečních paprsků na lidské tělo. Obvykle je spojován i s úpalem. Příznaky jsou podobné jako u úpalu. Avšak nesnaží-li se člověk vyhledat pomoc a nechá i dále působit slunce, příznaky úžehu se zpravidla stupňují. Na rozdíl od úpalu se obtíže mohou ukázat až s několikahodinovým zpožděním (např. v noci po slunění).

Aby jsme předcházeli úžehu je důležité, aby jsme dostatečně pili, občas jsme se ochlazovali (koupání, sprchování, zvlhčování kůže, zvlhčování vlasů zvláště u dětí) a nosili pokrývku hlavy.

Co dělat při úpalu nebo úžehu?

1. Postiženého okamžitě uložíme na chladné, stinné místo s podloženými nebo zvednutými končetinami. Při úžehu raději zvednout hlavu.
2. Uvolníme mu šaty na krku a na hrudníku.
3. Přikládáme mu studené obklady na hlavu, na krk a na hrudník. Dáváme mu studené obklady nebo led, můžeme ho jemně postříkat studenou vodou (hlavně ochlazujeme hlavu!).
4. Pomalu nahrazujeme tekutiny. Nejvhodnější je iontový nápoj nebo osolená voda (1 čajová lžička soli na litr tekutiny), velmi dobrý je studený velmi mírně oslazený čaj s citronem.
5. Při bezvědomí stabilizujeme jeho polohu. Při selhávání životních funkcí je důležitá jejich opora (umělé dýchání, nepřímá masáž srdeční).
6. Urychleně zabezpečíme lékařskou pomoc.