

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 (nemocí srdce, vysoký krevní tlak, nadváha) a lidé léčení některými léky (např. na depresi, nespavost apod.). Účinky extrémního horka můžete zmírnit, pokud se budete řídit následujícími radami:

## 1. Denní rozvrh a pracovní tempo

- Zvolněte a celkově zpomalte, vyhýbejte se vypjatým situacím. Omezte namáhavé činnosti a pochůzky venku, nebo je přesuňte na nejchladnější část dne, tj. ráno.
- S každou činností začínejte vždy pomalu a tempo postupně zvyšujte, při známkách únavy okamžitě přestaňte a odpočíte si ve stínu.
- Přes poledne a v raném odpolední odpočívejte (siesta).
- Častěji zařazujte přestávky – během nich buď přecházejte po místnosti, anebo sedněte s podloženými nohama.

## 2. Jak se chovat v budovách

- Pobývejte v místech s nejnižšími dostupnými teplotami (nemusí být nutně uvnitř budov), chladnější místnosti jsou zpravidla v nižších patrech s orientací oken na sever a východ.
- Snižujte teplotu místnosti (klimatizace) či alespoň napomáhejte odpařování potu (ventilátor).
- Nezvyšujte teplotu v bytě vařením a používáním trouby.
- Dejte si opakovaně studenou sprchu či chladnou koupel.
- Používejte žaluzie, závěsy.
- Od horka si můžete odpočinout pobytem ve veřejných klimatizovaných prostorách, jako jsou obchody, knihovny, banky; to pomůže vypořádat se s horkem ve zbytku dne.

## 3. Jak se chovat při pochůzkách venku

- Pohybuje se pomaleji.
- Vyhledávejte stín.
- Noste lehké, netisnivé oděvy světlých barev s převahou přírodních materiálů, pohodlnou obuv, pokrývku hlavy a sluneční brýle; opalovací krémy – SPF alespoň 15 – nanášejte půl hodiny před vyjitím ven.
- Nevystavujte se zbytečně slunci, zvláště ne v poledních hodinách.
- Nikdy nenechávejte děti či domácí mazlíčky v zaparkovaném autě.

## 4. Pitný režim - co, kdy a kolik

- Nejvhodnější je pít čistou vodu střídavě s minerálkou pro hrazení ztrát solí, střídát druhy minerálek, chlazený slabý čaj (ovocný, bylinkový, zelený), ovocné džusy ředit vodou (u lidí, kteří užívají diuretika, zvláště draslík šetřící, je nutná konzultace s lékařem).
- Vyhýbejte se alkoholu a nápojům s kofeinem – dehydratují (odvodňují).
- Přeslazené nápoje a příliš chlazené nápoje mohou vést k žaludečním křečím.
- Vypijte nejméně 2-3 litry tekutin za den, v menších množstvích a často.
- Při tělesné aktivitě pijte 2-4 sklenice každou hodinu (lidé s onemocněním ledvin dle rady lékaře).

- Noste vodu stále s sebou a upijte je.
- Nuťte pít zvláště děti a staré lidi – nemají pocit žízně.
- Při pobytu v klimatizovaných místnostech je nutné myslet na větší ztráty vody dýcháním suchého vzduchu a hradit je zvýšeným příjmem vody stejně jako při fyzické námaze (sport, těžká práce) či při onemocnění spojeném se ztrátou vody (průjmy, horečka, zvracení).

## 5. Potraviny

- Jezte lehká, snadno stravitelná jídla – studené polévky, zeleninové saláty bez majonézy, chlazenou zeleninu a ovoce, jogurty, mléčné koktejly, osvěžující pomazánky.
- Omezte tučná a na bílkoviny bohatá jídla, která zvyšují produkci tepla v organismu.
- Jezte častěji v menších dávkách.
- Vyhýbejte se snadno se kazícím potravinám (lahůdky, měkké saláty atd.), které mohou být zdrojem infekce – bližší informace přesahují zaměření tohoto letáku.

## 6. Jak poznat přehřátí organismu a co dělat

**Úpal** – selhání regulace tělesné teploty, která v krátké době může dosáhnout i 41 °C a vést ke smrti či trvalým následkům.

Priznaky úpalu: suchá horká červená pokožka, horečka bez pocení, rychlý silný pulz a tepavá bolest hlavy, únava, zmatenost, závrať, nevolnost až zvracení, bezvědomí.

**Co dělat:** Okamžitě postiženého přemístít do stínu a aktivně jej ochlazovat – ponořte ho do vany se studenou vodou, polijte ho studenou vodou, postavte ho pod studenou sprchu, použijte zahradní hadici, otřijte postiženého houbou či ručníky namočenými ve studené vodě nebo ho alespoň zabalte do chladného vlhkého prostěradla a zapněte ventilátor. Sledujte tělesnou teplotu – pokračujte v 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).

## 7. Křeče z přehřátí

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

**Co dělat:** 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.

## 8. Vyčerpání z přehřátí

Může vzniknout 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 nebo postižený trpí vysokým krevním tlakem či problémy se srdcem. Zvláštní pozornost zasluhují těhotné ženy.

**Co dělat:** Pomoci s ochlazováním a podat tekutiny po doušcích, v případě nevolnosti je nepodávat. Pokud příznaky trvají déle než hodinu, vždy kontaktovat lékaře. Dle jeho rady eventuelně podat solné (iontové) roztoky.

## 9. Lokální projevy - spálení sluncem, vyrážka

**Spáleniny kůže** – zarudlá abnormálně teplá pokožka, bolest, později puchýře, celkové příznaky: zvýšená teplota, únava, bolest hlavy, nevolnost.

**Co dělat:** Při výraznějších celkových příznacích postupovat jako při úpalu, vyhýbat se slunci, postižené místo chladit – ponořit do čisté studené vody, přiložit studené obvazy eventuelně aplikovat zvlhčující roztoky či speciální přípravky z lékárny, v nouzi poslouží vychlazený slabý hořký černý čaj, nepoužívat masti či máslo a jiné tuky, puchýře nepropichovat, olupující se cáry kůže nestrhávat.

*Při spálenině u dětí mladších 1 roku je vždy třeba vyhledat lékaře, u starších dětí a dospělých vyhledejte lékaře jen při těžším průběhu.*

**Vyrážka z přehřátí** – zarudlé shluky drobných pupínek obvykle na krku, horní části hrudníku, pod prsy, v tříslích a v loketním ohbí.

**Co dělat:** Postižené místo udržovat suché, je možné použít zázsy, naopak nepoužívat krémy či masti. Vyrážka nevyžaduje lékařskou pomoc a obvykle sama odezní; nejlépe se léčí v chladnějším prostředí s nižší vlhkostí.

## Závěrem

Osoby nejvíce ohrožené působením horka by měl 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.

Podrobnější informace a zpravodajství o aktuálním stupni ohrožení horkem naleznete např. na [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz). S dotazy se můžete obrátit také na svého lékaře.

Autorka: MUDr. Helena Kazmarová

Recenze: MUDr. Michael Vít, Ph.D.

Grafická úprava: Pavel Nepasický

Odpovědná redaktorka: Renata Beranová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Výtisk GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec

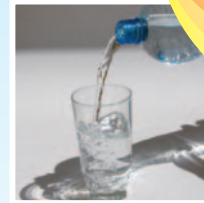
I. vydání, Praha 2007

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné



# Horké počasí může způsobit zdravotní potíže komukoliv



## Účinky extrémního horka můžete zmírnit, pokud se budete řídit následujícími radami