

Vedro přivede k lékaři stovky lidí, někteří jsou i hospitalizováni

2.7.2025 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

„Nejcitlivější skupiny obyvatel, tedy zejména starší lidé a malé děti, by se měly v letních měsících chránit již od 30 stupňů. Aktuální teploty, které mohou šplhat o 10 stupňů výše, jim mohou působit vážné komplikace,“ říká Jan Bodnár, náměstek ředitele VZP ČR pro zdravotní péči. I v našich zeměpisných šířkách se jedná o stále častější problém, potvrzují to podle Bodnára i data VZP: „Během pěti let se počet lidí, kteří vyhledají zdravotní péči v důsledku vysokých teplot zdvojnásobil, přibýlo i těch, kteří musí být kvůli vysokým teplotám umístěni v nemocnici.“

Úpal, úžeh, mdloby z horka, vyčerpání z horka způsobené ztrátou minerálů, vyčerpání z horka způsobené nedostatkem tekutin, mdloby nebo otoky z horka – to jsou jen některé ze zdravotních stavů způsobených vystavením vysokým teplotám a slunečnímu záření. Loni kvůli tomu zamířilo k lékaři 1665 klientů VZP ČR a **náklady na léčbu diagnózy nazvané „Účinky horka a světla“ se v roce 2024 přehouply přes 3,6 milionu korun.** Léčba zahrnuje například rehydrataci a ochlazování a v závažných případech i hospitalizaci, která vloni byla nutná u 66 klientů VZP ČR.

Počty klientů VZP léčených na „Účinky horka a světla“

Rok	Počet pacientů	Náklady v Kč	Počet akutních hospitalizací
2020	744	1 390 425	34
2021	1 096	1 765 507	48
2022	1 384	2 540 580	54
2023	1 457	2 651 214	65
2024	1 665	3 625 767	66

V tabulce nejsou zahrnuti pacienti, kteří trpí nemocemi srdce či vysokým tlakem a horké počasí jim též může způsobit potíže.

Před případnými obtížemi z horkého počasí není chráněný nikdo, jak ale píše Státní zdravotní ústav, výrazněji jsou ohroženi lidé nad 65 let věku, nejmenší děti do 4 let, těhotné nebo kojící ženy a chronicky nemocní, například kardiaci, astmatici a lidé s vysokým tlakem.

Mezi nejčastější problémy, které může způsobit horké počasí, patří úpal a úžeh. **Úpal** je stav, kdy selže regulace tělesné teploty, která může velmi rychle vystoupat až na 41 °C a vést k vážným následkům, v krajních případech i ke smrti. Postiženého je nutné přemístit do stínu, uvolnit mu oděv a aktivně ho začít ochlazovat, například ponořením do vlažné vody, sprchováním, omýváním houbou nebo zabalením do chladného vlhkého prostěradla s přidaným ventilátorem. **Úžeh** vzniká v důsledku přímého působení slunečního záření, především na oblast hlavy, a jeho projevy se často dostavují až s několikahodinovým zpožděním. I zde je nutné postiženého přemístit na chladné stinné místo s podloženou hlavou, tělo včetně hlavy ochlazovat a podávat mu tekutiny po malých doušcích.

Horké počasí se nepodepisuje pouze na fyzickém zdraví, podle Světové zdravotnické organizace extrémní teploty zvyšují riziko duševního stresu. Zvýšené teploty mohou způsobovat podrážděnost,

únavu, poruchy spánku nebo sníženou koncentraci.

Abychom problémům z vedra co nejvíce předešli, odborníci doporučují dodržovat pitný režim (vypít po malých dávkách přibližně 2-3 litry za den), omezit konzumaci alkoholu a kofeinu, jíst lehká jídla a saláty. Omezit by se měla také fyzická námaha a sportovní aktivity a pobyt na přímém slunci. Nutné je větrat, ale nejlépe ráno a večer, kdy jsou teploty nižší. Pokud se už na slunci pohybujete, zvolte vhodné letní oblečení. Nezapomeňte na použití opalovacích krémů a pokrývku hlavy.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/vedro-privede-k-lekari-stovky-lidi-nekteri-jsou-i-hospitalizovani>