

Pozor na vysoké teploty - nejvíce ohroženi jsou senioři a děti

10.7.2024 - | Krajská nemocnice T. Bati

Horké počasí může způsobit zdravotní potíže komukoliv, nejvíce jsou však ohroženy malé děti, starší lidé a lidé dlouhodobě nemocní.

Na vzniku potíží se podílí úbytek vody pocením i nedostatečný příjem tekutin. Při vysokých teplotách je potřeba dodržovat několik zásad.

Nejdůležitější je dodržovat pravidelný pitný režim. "Nejlepší jsou chladné, ne však úplně studené nápoje, dostačující je voda z kohoutku, běžně dostupné minerální nápoje. Velmi nevhodný je alkohol. Lidé by měli používat pokrývky hlavy, chránit se před přímým sluncem a upravit své denní aktivity tak, aby se odehrávaly za nižších teplot - ideálně ráno, v pozdním odpoledni nebo večer. Pokud už člověk cítí, že mu není dobře, že dochází k přehřátí, je dobré si dát vlažnou sprchu, pokud to jde, je dobré průběžně se denně ochlazovat, ovlažovat, například namočeným ručníkem," radí lékař Geriatrického oddělení Krajské nemocnice T. Bati MUDr. Radek Otáhal.

Myslete na to, až se budete pohybovat na slunci - a hlídejte své děti i starší příbuzné, aby dodržovali minimálně vše výše uvedené.

<https://www.kntb.cz/pozor-na-vysoke-teploty-nejvice-ohrozeni-jsou-seniori-a-deti>