

Přehřátí organismu - nejlepší je prevence

3.7.2025 - | Zdravotnická záchranná služba Moravskoslezského kraje

Zdravotnická záchranná služba MSK zasahuje v těchto dnech u desítek událostí, které přímo či nepřímo souvisejí s tropickými teplotami. Často jde o kolapsy - jen ve středu 2. července jsme vyjžděli k více než dvěma desítkám. Stejný počet pacientů ošetřily naše posádky s nevolností a dehydratací. Četněji jsme zasahovali rovněž u pacientů s oběhovými obtížemi nebo křečemi. Výjezdová činnost je přitom přibližně o čtvrtinu vyšší než v běžných dnech.

Aktuální letní teploty, přesahující 30°C, znamenají pro organismus velkou zátěž. Obzvláště ohrožení jsou lidé oslabení - chronickou nemocí, stářím, stejně jako malé děti, které nemají ještě plně vyvinutou termoregulaci. Důležitá jsou proto opatření, chránící před dehydratací a přehřátím organismu.

Nutno je dodržovat dostatečný pitný režim. Při tropických teplotách se doporučuje nevykonávat větší fyzickou zátěž, nezůstávat na přímém slunci či v rozehrátých nevětraných místnostech. Smrtící pastí pro malé děti mohou být také zaparkovaná auta, ze kterých se během pár minut stává doslova skleník.

Při přehřátí organismu jsou typickými projevy bolest hlavy, závratě, nevolnost a zvracení, zvýšená teplota, zmatenost, malátnost, slabost, porucha vědomí a celkové křeče. Nezbytné je poskytnout správně první pomoc: začít s chlazením (stín, vyvětrání, studené obklady, vlažná sprcha). Pokud je postižený člověk schopen polykat, lze podávat po lžičkách vlažné tekutiny. Jestliže došlo k poruše vědomí nebo si nejste jisti závažností stavu, kontaktujte záchrannou službu na tísňové lince 155.

<https://www.zzsmsk.cz?clanek=81603>