

Omrzliny přivedou k lékaři každý rok stovky lidí

9.1.2026 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Mrazivé počasí trápí Česko už několik týdnů a má být ještě chladněji. Právě mrazy mohou také více plnit čekárny u lékaře. Důvodem může být podchlazení a hlavně omrzliny. Kvůli nim každoročně vyhledají lékaře stovky lidí, například v roce 2024 to bylo 320 klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny, z nichž 64 bylo hospitalizováno. Náklady na jejich léčbu si vyžádaly přes 9 milionů korun. Mrazy mají negativní vliv i na lidi s chronickými onemocněními srdce, cév či plic.

Obecně platí, že s krátkodobými silnými mrazy se organismus zdravého člověka vyrovná poměrně dobře. Lidské tělo je nicméně na změny teploty velmi citlivé. „Pobyt venku v mrazivém počasí je hodně rizikový hlavně pro osoby s chronickými onemocněními, seniory a také malé děti. Je dobré se vyvarovat i zvýšené tělesné námahy a omezit také přechody z vyhřátého prostředí na venkovní silný mráz,“ říká **Jan Bodnár**, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči, a doplňuje: „V mnoha případech se dá situaci předejít, už samotným zhodnocením zdravotního stavu a přípravou na pobyt v mrazivém počasí.“

Delší pobyt v mrazu výrazně zvyšuje riziko omrzlin. Pokud se objeví první příznaky, například snížená citlivost nebo mravenčení, je nutné co nejrychleji vyhledat teplé prostředí. „Typickým příkladem jsou lyžaři, kteří podcení vhodné oblečení, a následkem toho může dojít k nevratným změnám tkání. Více náchylní k omrzlinám jsou ženy a také lidé s podváhou. Omrzliny nejsou jen kosmetický problém, ale vážné poškození, které může vyžadovat dlouhodobou léčbu. Proto je důležité myslet na prevenci a chránit exponované části těla správným vrstvením oblečení,“ uzavírá **Jan Bodnár**.

Český červený kříž uvádí, že omrzliny nejčastěji postihují obnažené a nedostatečně prokrvené tělesné partie, jako jsou ušní boltce, nos, tváře, nechráněné prsty rukou a prsty nohou v těsné obuvi. Při podezření na omrzliny je nutné jednat rychle a šetrně. Postiženého přesuňte do tepla, odstraňte mokré nebo těsné oblečení a chraňte postižené části před dalším chladem. Omrzlé místo se nesmí třít ani masírovat, protože to může poškodit tkáň. Pokud je to možné, zahřívejte omrzlinu postupně, například ponořením do vlažné vody (cca 37–39 °C). Sledujte celkový stav postiženého, protože omrzliny často doprovází podchlazení, a v případě závažných příznaků volejte zdravotnickou záchranou službu.

Co dělat v mrazu

- Vrstvení oblékání, ochrana exponovaných částí těla jako hlava, krk, hřbet rukou, kotníky
- Omezení pobytu venku
- Posílit imunitu zdravou výživou, pitným režimem, kvalitním spánkem

Pro koho je mrazivé počasí rizikové

- Lidé s chronickými onemocněními srdce, cév či plic
- Senioři
- Malé děti (jejich termoregulační centra ještě nejsou plně vyvinuta)
- Lidé bez domova, lidé se špatně vytápěnými domácnostmi

Příznaky omrzlin

- Výskyt malých a červených svědivých skvrn na kůži, zejména na rukou a nohou
- Kožní vředy nebo puchýře
- Změna barvy kůže
- Pocit pálení na kůži
- Mravenčení v končetinách

První pomoc při podezření na omrzliny

- Zmrzlé oblasti zahříváme ve vodní lázni o teplotě 37–42 °C zhruba 60 minut. Do vodní lázně mohou přidat dezinfekci.
- Vyhledejte lékaře do 48 hodin od omrznutí. Nejlépe specializované pracoviště, kde mají s léčbou omrzlin zkušenosti. Rozsah poškození po omrznutí se odvíjí i dle vhodnosti a včasného zahájení léčby.

Chladné počasí může mít na lidské tělo i pozitivní dopady, pokud je vystavení chladu kontrolované a krátkodobé. Pobyt v nízkých teplotách stimuluje imunitní systém, protože aktivuje obranné mechanismy organismu a zvyšuje produkci látek podporujících odolnost vůči infekcím. Chlad také aktivuje hnědý tuk, který pomáhá spalovat kalorie a zlepšuje metabolismus, což může přispět k regulaci hmotnosti. Krátké expozice chladu zlepšují krevní oběh, podporují regeneraci tkání a mohou mít pozitivní vliv na psychiku – zvyšují hladinu endorfinů a norepinefrinu, což vede k lepší náladě a snížení stresu. Navíc chladnější prostředí podporuje kvalitnější spánek, protože pomáhá tělu dosáhnout optimální teploty pro usnutí.

Viktorie Plívová

tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/omrzliny-privedou-k-lekari-kazdy-rok-stovky-lidi>