

Horké počasí nejvíce ohrožuje děti a seniory

18.7.2023 - | 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. Postižený má bolesti hlavy, závratě, malátnost, slabost, intenzivní žízeň, může dojít až ke ztrátě vědomí.

"Jako první pomoc bychom měli danou osobu schvácenou horkem přesunout do chladnějšího místa, uložit do pozice vleže s lehce zvýšenou polohou nohou a ručníkem namočeným ve studené vodě či ledem ochlazovat kůži. Nutné je také doplnění tekutin. Do 30 minut by se měl postižený cítit lépe. Pokud potíže přetrvávají, může jít o stav blízký úpalu, vyžadující transport do nemocnice. Úpal je závažným akutním stavem ohrožujícím život. Prevencí je dostatečné pití tekutin, zejména při fyzické námaze, lehké a vzdušné oblečení a omezení pohybu na slunci mezi 11. a 15. hodinou. V horku bychom se také měli vyhnout alkoholickým nápojům a vhodné je omezit fyzickou námahu. Myslete rovněž na to, že odpověď organismu na nadměrné ztráty vody a soli se může dostavit i několik dní poté, co byl člověk extrémnímu horku vystaven. Proto bychom měli pamatovat na dostatečný pitný režim neustále," připomíná primář Interního oddělení Krajské nemocnice T. Bati MUDr. Vladimír Kojecký.

Nejčastějšími problémy u dětí v souvislosti s horkem a vysokými teplotami mohou být rovněž úpal či úžeh anebo i spálení kůže na přímém slunci.

"Úžeh neboli insolace je poškození organismu vlivem slunečního záření dopadajícího přímo na oblast hlavy a šíje. Dochází k němu při dlouhodobém pobytu na slunci bez pokrývky hlavy. Dále úpal neboli přehřátí organismu – objevuje se během působení vysoké teploty. Dochází k němu kdykoli, kdy tělo produkuje nebo přijímá více tepla, než je schopné samo odevzdat okolí. Příznaky úžehu či úpalu se mohou prolínat. A jak předejít takovým problémům? V horkých dnech - hlavně během poledne - držet děti ve stínu, ideálně v čase nejsilnějšího slunečního záření, tedy mezi 11. a 15. hodinou. Malým kojencům do šesti měsíců se pobyt na přímém slunci nedoporučuje vůbec. Při slunění je třeba používat na ochranu kůže opalovací krémy s vysokým UV faktorem. I u dětí je nutné dodržovat pitný režim – nejlepší je neslazená neperlivá voda nebo minerální voda nebo perorální rehydratační roztoky. Zásadní je také snižování okolní teploty v uzavřených místnostech nebo dopravních prostředcích. Ideální ale je, pokud rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou nepřesáhne 7 stupňů Celsia. Nikdy nesmíme v horkých dnech ponechat samotné dítě v zaparkovaném autě, a to ani na krátkou dobu," dodává primářka Dětského oddělení KNTB MUDr. Lucie Procházková.

<https://www.kntb.cz/horke-pocasi-nejvice-ohrozuje-deti-a-seniory>