

Jak se chránit před horkem? Dodržujte pitný režim, nepřetěžujte se a vyhýbejte se přímému slunci

18.6.2024 - | Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy

Česká republika má před sebou tropické dny, kdy mají podle předpovědí teploty přesáhnout 30 stupňů Celsia.

Pražská záchranná služba od začátku týdne eviduje zvýšený počet výjezdů k lidem se zhoršeným chronickým onemocněním, což může být právě důsledkem vysokých venkovních teplot. Dodržováním základních pravidel lze riziko zhoršení zdravotního stavu snížit.

Vedro ohrožuje především seniory, děti do 4 let věku, těhotné a kojící ženy či chronicky nemocné pacienty, typicky se srdečními či dechovými obtížemi, vysokým tlakem či nadváhou, případně i ty, kteří užívají léky na depresi či nespavost.

Děti a senioři patří k ohroženým skupinám i z důvodu horších termoregulačních mechanismů a posunutého prahu žízně. Hrozí jim proto větší riziko dehydratace. Je tedy nutné jim pití neustále nabízet a připomínat. Nemocní lidé stejně jako netrénovaní jedinci by se neměli fyzicky přetěžovat.

Absolutně nepřijatelné – a to kdykoliv – je ponechávat děti či domácí mazlíčky zavřené v automobilech, byť by se měl člověk vzdálit od vozu jen na pár minut! Teplota v autě může velmi rychle vystoupat a způsobit život ohrožující přehřátí organismu.

Ve zvýšené míře hrozí úpal a úžeh. V prvním případě jde o přehřátí organismu, které se projevuje nevolností, pocitem na zvracení, bolestí hlavy, zrychleným tepem, celkovou malátností, únavou a někdy i zvýšenou teplotou. Úžeh je přehřátí organismu způsobené přímým pobytem na slunci. Projevy jsou obdobné jako u úpalu s tím rozdílem, že zdravotní komplikace mohou nastat až po několika hodinách a doprovází je i spáleniny od slunce.

V obou případech je třeba snížit teplotu postiženého – přesunem do chladné místnosti, studenými obklady a podáváním tekutin. Zbavte pacienta také přebytečného oblečení, které může bránit ochlazení. Podávejte dostatečné množství tekutin – čistou vodu či minerálku. Případně ošetřete popálenou kůži s pomocí volně prodejných přípravků obsahujících kyselinu panthothénovou. Případné bolesti hlavy či bolest způsobující popáleniny od slunce tište pomocí léků obsahujících látku ibuprofen či paracetamol.

Pokud si nebudete s některými zdravotními komplikacemi vědět rady, vytočte tísňovou linku 155, kde vám naši zkušení operátoři a operátorky ochotně pomůžou.

Pitný režim, stín a klid - ideální prevence

<https://www.zzshmp.cz/aktuality/jak-se-chranit-pred-horkem-dodrzuje-pitny-rezim-nepretezujte-se-a-vyhybejte-se-primemu-slunci>