

Horké počasí dokáže potrápit zdraví lidí, někdy vyžaduje i hospitalizaci

31.7.2024 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Vloni byl počet pacientů ošetřených s úpalem, úžehem a dalšími zdravotními problémy způsobenými horkým počasím mezi klienty VZP ČR nejvyšší za posledních pět let. Jednalo se o 1457 osob, hospitalizováno muselo být 65 z nich.

Skupina diagnóz, která je nazvaná jednoduše „Účinky horka a světla“ zahrnuje zdravotní stavy způsobené vystavením vysokým teplotám a slunečnímu záření. Mezi hlavní diagnózy v této skupině patří úpal, úžeh, tepelná vyčerpanost, tepelné křeče a mdloby. Tyto diagnózy vyžadují různá terapeutická opatření, od rehydratace a ochlazování až po hospitalizaci v závažných případech. Prevence je klíčová a zahrnuje opatření jako dostatečný příjem tekutin, ochrana před přímým sluncem a vyhýbání se fyzické aktivitě v nejteplejší části dne.

Počty klientů VZP léčených na „Účinky horka a světla“

Rok	Počet pacientů	Náklady v Kč	Počet akutních hospitalizací
2019	1 235	1 583 920	56
2020	744	1 390 425	34
2021	1 096	1 765 507	48
2022	1 384	2 540 580	54
2023	1 457	2 651 214	65

Ve výše uvedené tabulce však není zahrnuta další skupina pacientů, kterým horké počasí může způsobit různé komplikace. To jsou například lidé s nemocemi srdce či vysokým tlakem, kterým horké období může způsobit různé komplikace. Horké počasí může způsobit obtíže komukoliv, jak ale uvádí Státní zdravotní ústav, výrazněji jsou ohroženi lidé nad 65 let věku, nejmenší děti do 4 let, těhotné nebo kojící ženy a chronicky nemocní, například kardiaci, astmatici a lidé s vysokým tlakem.

Jak chránit své zdraví při tropických dnech?

Odborníci doporučují vhodně se obléknout nejlépe do světlého bavlněného oblečení, dodržovat pitný režim a konzumovat lehkou stravu. V horkých dnech by se také měla omezit tělesná zátěž a sportovní aktivity. Samozřejmostí je se nevystavovat přímému slunečnímu záření především pak kolem poledne, konkrétně mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou sluneční paprsky nejintenzivnější. Když už se na sluníčku ocitnete, používejte kvalitní opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem. Důležitá je také pokrývka hlavy a sluneční brýle.

K létu patří bohužel i salmonela

K nemocem, které k létu bohužel také patří, se řadí mj. také salmonelóza. Zvýšené riziko infekce onemocnění je v tomto období nejvyšší kvůli zvýšené kazivosti potravin, grilování či cestování. Vloni muselo kvůli obtížím způsobeným bakterií salmonelly vyhledat lékařskou pomoc 4 116 pojištěnců VZP ČR, z nichž 782 bylo dokonce akutně hospitalizováno.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/horke-pocasi-dokaze-potrapit-zdravi-lidi-nekdy-vyzaduje-i-hospitalizaci>