magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 8. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Rizika horkých slunečných dnů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rizika-horkych-slunecnych-dnu__s10012x9887.html

Užili jste si krásný den, sluníčko krásně hřálo, celý den jste se nezastavili, dokonce i pít jste zapomněli. A večer vás začíná bolet hlava a je vám na zvracení? Může to mít na svědomí úpal nebo úžeh. Jak se vlastně od sebe liší? Oba mají jedno společné, a to, že vznikají působením vysokých teplot.

Zdroj: Slunečné dny ze Shutterstock

Velké horko může způsobit úpal a úžeh

Je reakcí organismu na jakoukoliv tepelnou expozici. Výsledkem je přehřátí organismu ze selhání jeho vlastní termoregulace. Úžeh, neboli sluneční úpal, vzniká působením přímého slunce, představuje podráždění

mozku a jeho blan přímým slunečním zářením. Většinou nevznikne sám o sobě, ale jedná se spíše o obojí, tzn. úžeh i úpal společně. Úpalem a úžehem jsou nejvíce ohroženy malé děti, staří a obézní lidé (tuková vrstva je izolací, která brání ztrátám tepla z organismu).

Příznaky úpalu

Mezi příznaky úpalu patří **bolest hlavy, závrať, slabost, zmatenost, pocení** (někdy teplá, červená, suchá kůže), nevolnost až zvracení, snížení krevního tlaku, zrychlené dýchání, zrychlený tep. Stav se může velmi rychle zhoršovat přes poruchy vědomí až do bezvědomí s křečemi až do rozvoje šokového stavu.

Příznaky úžehu

U úžehu je to pak **horečka, bolesti hlavy, zvracení, porucha vědomí, křeče**, známky meningeálního dráždění (bolesti hlavy, nevolnost, zvracení, ztuhlost šíje, křeče či ztráta vědomí). Příznaky se nemusí projevit hned, ale třeba až v noci po předchozím slunění.

Okamžitá první pomoc při příznacích

První pomoc vždy spočívá především v odstranění příčiny úžehu nebo úpalu. **Zasažený by se měl dostat do stínu nebo na čerstvý vzduch.** Pozor však na průvan! **Nejdůležitější je zajistit dostatečný přísun tekutin.** Ty je ale třeba podávat pozvolna, pokud je dotyčný při vědomí, měl by do sebe tekutiny dostávat po doušcích. Nápoje by měly být vlažné, nechlazené. **Organismus je třeba ochlazovat postupně.** Můžete podat i slabý bylinkový čaj. Vyhněte se však perlivým nápojům. Teplotu můžete srážet postupným ochlazováním těla například přikládáním chladivých obkladů. Pokud je však člověk, který pobýval dlouhodobě na sluníčku nebo v horkém prostředí, zmatený, trpí velkými nevolnostmi, má křeče ve svalech, horečku, je apatický, vyčerpaný nebo ztrácí vědomí, **vyhledejte raději lékaře.**

A jak se před úpalem a úžehem vyvarovat?

Abychom se úpalu a úžehu vyvarovali, je důležité zejména v letních měsících omezit pohyb na přímém slunci a chránit pokožku hlavy čepicí či kloboukem. Vhodné jsou i sluneční brýle a volnější oděv. **Co nejvíc omezte pobyt v dusných a nevětraných místnostech nebo dopravních prostředcích.**

Pitný režim je velmi důležitý

Co bychom si měli hlídat především, je pitný režim. **Denně bychom měli přijmout přibližně 40 ml na kilogram aktivní tělesné hmoty. Do celkového příjmu se počítá i příjem vody v potravě.** Ze stravy získáte zhruba 20 % tekutin, které potřebujete. Zaměřte se především na ovoce a zeleninu, které tvoří voda až z 90%. Jednoduchým ukazatelem správného zavodnění organismu je barva moči. Pokud je vaše moč světle žlutá, je váš pitný režim dostatečný.

Alkohol stahuje cévy

Pozor si dejte na alkohol. **Jeho konzumace vede k roztažení cév a zvýšenému pocení** a tím pádem větším ztrátám tekutin. Navíc ovlivňuje hormon, který reguluje koncentraci moči, a tedy její vyloučený objem. Alkohol není v horkém počasí příliš vhodný a může vést až k dehydrataci organismu.

V létě můžeme malinko víc si osolit

V létě se také více potíme a vydýcháme velké množství tekutin, s nimiž ztrácíme i potřebné minerály, především sodík, a ty je třeba doplňovat. K tomu

jsou ideální minerální vody. U zdravého člověka existuje rovnováha mezi příjmem a výdejem tekutin tak, aby byla zachována minerálová a iontová bilance. Není tedy důležité kolik pijeme, ale také co pijeme.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz