

## JAK SE CHOVAT V HORKÝCH LETNÍCH DNECH

### Úvod

Horké letní počasí může způsobit zdravotní potíže komukoliv. Nejvíce jsou ohroženi starší lidé (cca nad 65 let věku), malé děti (cca do 4 let věku), těhotné, kojící či zvláště drobné ženy, lidé s omezenou pohyblivostí, dlouhodobě nemocní (nemoci srdce, vysoký krevní tlak, nadváha) a lidé léčení některými léky (např. na depresi, nespavost, nemoci štítné žlázy).

Účinky extrémního horka můžete zmírnit a předejít zdravotním problémům, pokud se budete řídit následujícími radami.

### A. JAK PŘEDCHÁZET POTÍŽÍM

#### 1. DENNÍ ROZVRH A PRACOVNÍ TEMPO

- Zvolněte a celkově zpomalte, vyhýbejte se vypjatým situacím. Omezte namáhavé činnosti a pochůzky venku, nebo je přesuňte na nejchladnější část dne - tj. ráno.
- S každou činností začínejte vždy pomalu a eventuálně tempo postupně zvyšujte, při známkách únavy okamžitě přestaňte a odpočínejte si ve stínu.
- Přes poledne a v raném odpoledni odpočívajte (siesta).
- Při práci častěji zařazujte přestávky - během nich buď přecházejte po místnosti anebo sedněte s podloženými nohama.

#### 2. JAK SE CHOVAT V BUDOVÁCH

- Pobývejte v místech s nejnižšími dostupnými teplotami - chladnější místnosti jsou zpravidla v nižších patrech s orientací oken na sever a východ.
- Udělejte maximum pro to, aby se teplota v místnostech udržela co nejnižší:
  - Větrejte v noci a ráno, kdy bývá teplota nejnižší, pak okna zavřete. Větrání otevřenými okny přes den teplotu uvnitř místností jen zvyšuje.
  - Zabraňte přehřívání místností během dne - nejlépe použitím venkovních okenic nebo žaluzií, které jsou nejúčinnější, nebo alespoň vnitřních žaluzií, rolet nebo závěsů. Pomáhají také determální skla, nebo protisluneční fólie na skla.
  - Nezvyšujte teplotu v bytě vařením (jen nezbytné minimum) a používáním trouby (bez té se v horku obejdete úplně).
- Dejte si opakovaně chladnou až vlažnou (ale ne ledovou) sprchu či koupel.
- Lepšímu odpařování potu můžete napomáhat použitím ventilátoru. Jeho účinnost ještě zvýší, když před něj postavíte mísu s ledem nebo přes něj přehodíte vlhkou utěrku, ale je potřeba myslet na to, že zpcená kůže se může v proudícím vzduchu nadměrně prochládit a může dojít k zablokování a bolestem svalstva. Hrozí i zatuhnutí obličejových svalů a bolest hlavy.
- Když odpočíváte a sedíte, můžete si dát nohy do umyvadla s chladivou vodou.
- Namočte ručník, vyždímejte a přiložte si jej za krk, na hlavu nebo na zápěstí.

- Od horka si můžete odpočinout pobytem ve veřejných klimatizovaných prostorách, jako jsou obchody, knihovny, banky. To vám pomůže vypořádat se s horkem ve zbytku dne.

### 3. JAK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT KLIMATIZACI

- Nastavte rozumnou teplotu maximálně o 5 až 7°C nižší, než je venkovní teplota. Příliš nízká teplota může způsobit tepelný šok jako akutní reakci a při delším pobytu hrozí nachlazení, rýma nebo angína a bolesti zad, zejména svalových úponů.
- Cílem by měla být nejvyšší teplota, která ještě nezatěžuje horkem. Pokud je teplota venku vyšší než 35°C a nastavení nižší teploty o 5 - 7°C neznámá teplotu přijatelnou (např. pro spánek), pak je možno nastavit teplotu i s větším rozdílem, ale je nutné snižovat ji postupně při příchodu z venku a zase naopak postupně zvyšovat při odchodu, aby nedocházelo k tepelnému šoku.
- Proud chladného vzduchu z klimatizace má směřovat do volného prostoru, ne přímo na místo pobytu osob.
- Místnost pravidelně větrejte a klimatizaci čistěte
- Pokud není klimatizace vybavena regulací vlhkosti, vysušuje vzduch. Hlídejte, aby relativní vlhkost vzduchu v místnosti neklesla pod 35 %. Častěji pijte, podrážděné oči ošetřete očními kapkami
- Když víte, že budete pobývat v klimatizovaných prostorách, kde nemůžete nastavení klimatizace ovlivnit, vezměte si sebou alespoň nějaký lehký kus oděvu proti prochladnutí.

### 4. JAK SE PŘIPRAVIT NA HORKOU NOC

- Spát je dobré jen pod povlečením bez peřiny nebo pod prostěradlem, které je lehké a současně saje pot. Příjemný a chladivý je i polštář naplněný pohankou.
- Na oblečení zvolte pyžamo nebo košili z tenké bavlny, která je prodyšná.
- Před spaním v horku si můžete dát pyžamo nebo i celé ložní povlečení ochladit do lednice. V prvních chvílích vám bude určitě příjemněji, z pohledu celé noci to ale nebude mít zásadní význam.
- Před spaním se nespřchujte studenou vodou, lepší je vlažná nebo mírně teplá sprcha, aby mohlo horko z těla lépe odcházet.
- Iluzi chladu může navodit namazání chodidel chladivým krémem nebo použití mokrých ubrousků na obličej a tělo. Vyzkoušet můžete i různé ohřívací/chladicí polštářky, které dáte na chvíli do lednice, ale pozor nenechávejte je dlouho na jednom místě v kontaktu s teplou kůží, aby vám velký rozdíl teplot nepřivodil nějaké zdravotní problémy.
- Než půjdete spát, vypijte sklenici vody. Hydratovaný organismus se tolik nepřehřívá.
- Pomoci může i správná poloha pro usínání. Vzduch může okolo těla lépe cirkulovat, pokud ležíte v pozici na zádech s nohama i rukama roztáženými do šířky.

### 5. JAK SE CHOVAT VENKU

- Nespěchejte, pohybujte se pomaleji.
- Vyhledávejte stín.

- Noste lehké, netísivé oděvy světlých barev s převahou přírodních materiálů, pohodlnou obuv, pokrývku hlavy a sluneční brýle. Proti přehřátí je účinné také namočit si vlasy.
- Nevystavujte se zbytečně slunci, zvlášt' ne v poledních hodinách.
- Při pobytu na slunci používejte opalovací krémy s dostatečně vysokým ochranným faktorem. Opalovací krémy nanášejte půl hodiny před tím, než vyjdete ven.

## 6. CESTOVÁNÍ V HORKU

- Horko zatěžuje organismus, snižuje soustředění, zpomaluje rozhodování a reakce na dopravní situace, zvyšuje únavu.
- Dopřávejte si proto během jízdy odpočinek častěji než obvykle a nezapomínejte dostatečně pít.
- Klimatizaci nastavujte maximálně o 5 až 7°C níže, než je venkovní teplota. Proud vzduchu nenechávejte směřovat dlouhodobě na tělesný povrch. Při delších cestách je možno nastavit i větší rozdíl, ale před plánovaným příjezdem do cíle postupně teplotu zvyšujte, aby nedošlo k teplotnímu šoku.
- Nenechávejte dlouhodobě otevřené okénko. Proud vzduchu příjemně ovívá, ale může způsobit zdravotní problémy. Hrozí zánět středního ucha, očních spojivek či silné bolesti hlavy, které zpravidla začnou až po opuštění auta.
- Nikdy nenechávejte děti či domácí mazlíčky v zaparkovaném autě, i když si myslíte, že odcházíte jen na chvíli. Chvíle se může z nějakého důvodu protáhnout a teplota v kabině auta stoupá rychle i v situaci, kdy venkovní teploty nejsou extrémní. Částečně stáhnuté okénko nic neřeší, nezajistí cirkulaci vzduchu, který se uvnitř auta stává s každou minutou teplejším a nedýchatelnějším.

## 7. CO A KOLIK PÍT

- Potřeba příjmu tekutin je značně individuální, závisí na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy, tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti vzduchu a řadě dalších okolností. Dobrým indikátorem může být barva moči, která by měla být světle žlutá. Čím tmavší barvu má moč, tím větší je vaše dehydratace. Ale pozor, barva moči může být ovlivněna některými potravinami (rebarbora, červená řepa..), nebo léky (některá antibiotika, léky na ředění krve, některá projímadla, léky s obsahem železa apod.)
- Základní doporučení je vypít přibližně 2-3 litry za den, po malých dávkách podávaných častěji. Množství tekutin zvýšte při pobytu v suchém prostředí (klimatizace, letadlo), při tělesném pohybu nebo při onemocněních spojených se ztrátou vody (průjmy, horečka).
- Nejvhodnější je pít čistou vodu střídavě s minerálkou pro doplnění ztrát solí (střídat druhy minerálek), chlazený slabý čaj (ovocný, bylinkový, zelený), ovocné džusy ředit vodou.
- Vyhybejte se alkoholu a nápojům s kofeinem - způsobují ztráty tělesné vody.
- Příliš chlazené nápoje mohou vést ke křečím žaludku.
- Nuťte pít děti a staré lidi - nemají včasný pocit žízně.
- Lidé s onemocněním ledvin dodržují zvláštní pitný režim dle rady lékaře. Konzultace je vhodná i u lidí s vysokým krevním tlakem, kteří užívají „léky na

odvodnění“. Při užívání těchto léků se ptejte také na množství ovoce a ovocných šťáv, které můžete vypít vzhledem k obsahu draslíku.

## 8. Co JÍST

- Jezte lehká, snadno stravitelná jídla - studené polévky, zeleninové saláty bez majonézy, chlazenou zeleninu a ovoce, jogurty, mléčné koktejly, osvěžující pomazánky.
- Omezte tučná a na bílkoviny bohatá jídla, která zvyšují produkci tepla v organismu.
- Jezte častěji v menších dávkách.
- Dbejte na čerstvost - kde si nemůžete být jisti, raději se vyhněte potravinám, o kterých víte, že se snadno kazí.

## B. JAK ŘEŠIT PROBLÉMY - LAICKÁ PRVNÍ POMOC

### PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU

**a) úpal** - selhání regulace tělesné teploty, která v krátké době může dosáhnout i 41 C a vést ke smrti či trvalým následkům. **Příznaky úpalu:** suchá horká červená pokožka, horečka bez pocení, rychlý silný puls a tepavá bolest hlavy, únava, zmatenost, závratě, nevolnost až zvracení, bezvědomí

- **co dělat:** okamžitě postiženého přemístěte do stínu a aktivně jej ochlazujte - ponořte ho do vany studené vody, polijte jej studenou vodou, postavte jej pod studenou sprchu, použijte zahradní hadici, otírejte postiženého houbou či ručníky namočenými ve studené vodě nebo jej alespoň zabalte do chladného vlhkého prostěradla a zapněte ventilátor
- Sledujte tělesnou teplotu postiženého a pokračujte v chlazení, dokud neklesne na 38.5 C.
- Nedávejte postiženému pít. Zatímco postiženého chladíte, zajistěte, aby někdo jiný zavolal lékařskou pomoc a v případě, že se rychlá lékařská pomoc opozdí, zavolejte nemocniční pohotovost a řiďte se jejími pokyny.
- **při mírnější formě:** na počátku jen zvýšená teplota (do 38 C) - postiženého ochlazujte. Pokud příznaky ustoupí do 1 hodiny, postiženého jen dále sledujte a podejte mu tekutiny. Lékaře volat nemusíte, ale buďte opatrní i v následujících dnech, neboť může dojít k opožděné reakci (vyčerpání z přehřátí).

**b) úžeh** - vzniká v důsledku přímého působení slunečního záření, a to zejména na hlavu. Projevy jsou důsledkem podráždění mozkových blan a často se objevují až s několikahodinovou prodlevou od expozice slunci. Vedle příznaků úpalu, se kterým se úžeh často kombinuje, zde navíc nacházíme ztuhnutí šíje či světloplachost, tedy příznaky jako u zápalu mozkových blan.

- **Co dělat:** postiženého uložte na chladném stinném místě s podloženou hlavou a pomozte mu s ochlazováním těla včetně hlavy, opatrně podávejte tekutiny po douškách.
- Při vážnějším průběhu nebo dokonce bezvědomí volejte záchrannou službu, uložte postiženého do stabilizované polohy a kontrolujte, zda dýchá a jeho

srdce tepe. Při selhání srdeční akce či dýchání okamžitě začněte se srdeční masáží a umělým dýcháním.

**Nepodceňujte prevenci úžehu:** nošení pokrývky hlavy a zvlhčování vlasů, dostatek tekutin, a pravidelné celkové ochlazování organismu.

#### MDLOBA (SYNKOPA) Z HORKA

vzniká většinou při delším stání. Příčinou je nedostatečné prokrvení mozku při nižším krevním tlaku (ztráty tekutin pocením, rozšíření cév a snížený návrat krve z dolních končetin). Obvykle je vědomí obnoveno během několika vteřin.

- **Co dělat:** uložte postiženého na chladném stinném místě se zvednutýma - podloženýma nohama, uvolněte oděv, pomozte s ochlazováním (obklad na hlavu, zátylek), opatrně podávejte tekutiny po douškách. Pokud došlo k nějakému úrazu při pádu, zejména úderu do hlavy, anebo při poruše vědomí je nutný okamžitý transport k lékaři.

#### KŘEČE Z PŘEHŘÁTÍ

postihují obvykle oblast břicha a končetin, většinou v souvislosti s fyzickou námahou. Vznikají ze ztrát vody a solí pocením.

- **Co dělat:** ukončete namáhavou činnost a zůstaňte v klidu na stinném chladném místě, zvolna upíjejte např. iontové nápoje pro sportovce anebo osolenou vodu (1 čajová lžička soli na 1 litr vody), v další fázi ovocné šťávy. Svaly pevně stlačte a uvolněte je jemným promasírováním.
- Jestliže křeče do jedné hodiny neustoupí, volejte lékaře. Pokud křeče ustoupí, relaxujte a k namáhavé činnosti se ještě několik hodin nevracejte, i když se jinak cítíte dobře - další námaha by mohla vést k úpalu či vyčerpání z přehřátí.

#### VYČERPÁNÍ Z PŘEHŘÁTÍ

může vzniknout i několik dní po expozici vysoké teplotě při nevyvážené náhradě tekutin. Projevuje se pocením, bledostí, únavou, slabostí, svalovými křečemi, závratěmi až mdlobou, nevolností či zvracením. Připojují se poruchy jednání: zmatenost či excitace. Tělesná teplota může být normální. Kůže studená a vlhká, puls rychlý a slabý, dýchání rychlé a mělké.

- **co dělat:** pomoci s ochlazováním a podat tekutiny, zejména iontové nápoje, osolenou vodu, studený slabě oslazený čaj či ředěný džus po douškách. V případě nevolnosti tekutiny nepodávejte a kontaktujte lékaře, stejně jako při poruše vědomí či jinak závažnějším průběhu.

#### LOKÁLNÍ PROJEVY - SPÁLENÍ SLUNCEM, VYRÁŽKA

**a) spáleniny kůže** - zarudlá abnormálně teplá pokožka, bolest, později puchýře a celkové příznaky: zvýšená teplota, únava, bolest hlavy, nevolnost

- **co dělat:** při výraznějších celkových příznacích postupovat jako při úpalu, vyhýbat se slunci, postižené místo chladit - ponořit do čisté studené vody, přiložit studené obvazy event. aplikovat zvlhčující roztoky či speciální přípravky z lékárny, v nouzi poslouží vychlazený slabý hořký černý čaj, nepoužívat masti či máslo a jiné tuky.
- Puchýře nepropichujte, olupující se cáry kůže nestrhávejte.

- Při spálenině u dětí mladších 1 roku je vždy třeba vyhledat lékaře, u starších dětí a dospělých vyhledejte lékaře jen při těžším průběhu.
- Dokud se kůže neuzdraví, nevystavujte ji znova slunci.

**b) vyrážka z přehřátí** - zarudlé shluky drobných pupínků obvykle na krku, horní části hrudníku, pod prsy, v tříslech a v loketním ohbí

- **co dělat:** postižené místo udržovat suché, je možné použít zásyp, naopak nepoužívat krémy či masti. Vyrážka nevyžaduje lékařskou pomoc a obvykle sama odezní. Nejlépe se léčí v chladnějším prostředí s nižší vlhkostí.

## **SLOVO ZÁVĚREM**

Osoby více ohrožené působením horka by měl několikrát denně někdo z příbuzných či známých kontrolovat - třeba jen po telefonu - a zjistit zda jsou v pořádku. Pokud nepatříte mezi nejvíce ohrožené, zamyslete se, kdo z Vašich známých by mohl potřebovat vaši pomoc a kontrolujte svoje děti, rodiče atp.

Podrobnější informace a zpravodajství o aktuálním stupni ohrožení horkem naleznete např. na [www.chmi.cz](http://www.chmi.cz)

S případnými dotazy, týkajícími se zdraví, se můžete obrátit také na svého lékaře.

**Přejeme vám krásné léto - at' se vám podaří zmíněným problémům úspěšně předejít!**