

# LETNÉ HORÚČAVY

## Chráňme svoje zdravie !

Po dlhšie trvajúcom chladnom období sa k nám opäť vrátilo leto. No horúci letný deň nám neprináša vždy len radosť. Silné horúčavy môžu vážne ohroziť naše zdravie. Obyvatelia európskych krajín už majú skúsenosť, kedy počas horúčav najmä z dôvodu nepripravenosti umierali tisícky ľudí. A keďže každodenné počasie ovplyvniť nedokážeme, je dôležité poznať ako môžeme nášmu organizmu pomôcť aj my sami.



Extrémne vysoké až tropické teploty prinášajú rad zdravotných rizík, ktoré môžu spôsobovať vážne kolapsové stavy, za istých podmienok vedúce až k prípadným úmrtiam osôb chorých najmä na kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, termoregulácie a závažné hormonálne ochorenia. Zátťaž teplom môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

**V dňoch keď teploty budú extrémne vysoké, odporúčame dodržiavať nasledovné zásady:**

### **Dodržiavať pitný režim**

Dospelý človek by mal počas dňa vypíť najmenej tri litre vody. Nevhodné sú však nápoje s obsahom cukru, kofeínu, chinínu či alkoholu. Do pitného režimu sa teda nezapočítavajú tekutiny prijaté vo forme malinoviek, piva, alkoholu, kávy. Ideálna je obyčajná voda. Nápoje

by sa mali prijímať pravidelne v menších dávkach. Dôležitá je tiež ich teplota - vhodnejšie sú vlažné nápoje. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu. Najmä u detí treba dbať na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe.

### **Stravovanie**

Strava má byť v letných mesiacoch "ľahšia" t.j. ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, súčasne však musí poskytovať dostatok výživných látok. Zložením má byť vyvážená a pestrá - dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky a jednoduché sacharidy.

### **Vhodný odev**

Podľa možnosti svetlých farieb a z prírodných materiálov, má byť ľahký, vzdušný a voľného strihu. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Počas pobytu mimo domova používajte pokrývku hlavy, ktorá chráni pred slnečným úpalom.

### **Slnenie**

Na priame slnenie sú vhodné len ranné a neskoré popoludňajšie hodiny. V prípade pobytu pri vodných plochách, kúpaliskách a vo voľnej prírode sa treba od 10. do 16. hodiny zdržiavať na tienistom mieste. Pri opaľovaní treba používať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením.

### **Zabezpečenie domovov a pracovísk**

Dostatok pitnej vody na pracovisku (dbať na pitný režim zamestnancov). Vhodný pracovný odev pre zamestnancov (z prírodných materiálov, podľa možnosti jednovrstvový). Úpravu režimu práce a odpočinku dohodou medzi zamestnávateľom a zástupcami zamestnancov, najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách (napr. posun začiatku pracovnej zmeny do skorších ranných hodín, zaradenie prestávok v práci). Možnosť osprchovania chladnou vodou. Tienenie okien a svetlíkov žalúziami, roletami. Zvýšenie pohybu vzduchu ventilátormi. Podľa možností pracoviska využívať klimatizáciu.

V domácnosti je potrebné zabrániť insolácii, t.j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami. Taktiež je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu vetraním. Pri používaní ventilátorov je tieto potrebné umiestniť a nasmerovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela.

### **Úprava pracovného času**

Prípadná úprava režimu práce a oddychu najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách - napr. posun začiatku pracovnej zmeny, dĺžka a zaradenie prestávok a pod. má byť riešená dohodou medzi zamestnávateľom a zástupcami zamestnancov.

Zamestnávateľ sa riadi Zákonníkom práce alebo ustanoveniami v Kolektívnej zmluve.

### **Obmedzenie aktivít**

Starší a chronicky chorí ľudia, by mali na minimum obmedziť svoje aktivity a z domovov vychádzať, pokiaľ sa dá, len ráno alebo večer.

## Kto je v nebezpečenstve?

Horúčavy majú vplyv na zdravotný stav každého z nás. Prijemné letné počasie a dlhotrvajúce denné svetlo môže telo nabiť energiou. No keď sa dni zmenia na tzv. tropické, denné teploty prekročia 30°C, nočné 20°C a cítite sa ako v rozhorúčenej peci, vaše zdravie môže byť extrémne ohrozené.

Ohrození sú najmä:

- deti do 4 rokov
- starší ľudia nad 65 rokov
- ženy – tehotné, dojčiace, s redukčnými diétami
- dlhodobo chorí – s kardiovaskulárnymi, respiračnými alebo mentálnymi ochoreniami
- ľudia s nadváhou
- ľudia užívajúci niektoré typy liekov (na odvodnenie, vysoký krvný tlak, nespavosť,...)
- ťažko zdravotne postihnutí ľudia
- ľudia s určitými profesiami (ťažko fyzicky pracujúci, športovci, administratívni pracovníci v nevhodne upravených kanceláriách)
- ľudia obývajúci podkrovia, sociálne zariadenia, žijúci osamelo

## Ako je ohrozené naše zdravie

Horúčavy môžu u človeka spôsobiť:

- dehydratáciu
- úpal
- prehriatie
- kŕče
- kolaps

### **Dehydratácia:**

- prejavuje sa smädom, bielym povlakom na jazyku, suchými perami, závratou, kŕčmi, prípadnou bolesťou brucha

- potrebné je pomaly v malých množstvách vypiť väčšie množstvo tekutín (voda, minerálna voda, ovocný džús)

### **Úpal:**

- prejavuje sa rozhorúčenou červenou pokožkou, zvýšenou teplotou až horúčkou bez potenia, opuchom, rýchlym silným pulzom, bolesťou hlavy, zmätenosťou, závratmi, nevoľnosťou, môže končiť bezvedomím

- postihnutého je potrebné aktívne ochladzovať chladnou vodou, ventiláciou, postupným podávaním chladných nápojov

**Prehriatie:**

- môže vzniknúť pri dlhodobom vystavení sa vysokým teplotám a nedostatočnom prijímaní tekutín, čo sa prejavuje potením, bledosťou, únavou, slabosťou, kŕčmi svalov, závratmi, nevoľnosťou, zvracaním, pričom telesná teplota je normálna, koža studená a vlhká, pulz a dýchanie sú slabé a rýchle
- postihnutého je potrebné aktívne ochladzovať chladnou vodou, ventiláciou, postupným podávaním chladných nápojov a v prípade nezlepšujúceho sa stavu je potrebné privolať lekársku pomoc

**Kŕče:**

- prejavujú sa v oblasti brucha a končatín po veľkých stratách vody a solí z tela (napr. silným potením)
- potrebné si oddýchnuť na chladnom mieste, piť ovocné šťavy alebo iontové nápoje a svaly premasírovať

**Ako si môžeme pomôcť****Denný rozvrh**

- aktivity ako sú cestovanie, šport alebo fyzicky náročná práca plánujte na ráno alebo večer
- medzi 11:00 a 15:00 sa nezdržiavajte na priamom slnku
- počas dňa si robte často krátke prestávky
- vyhýbajte sa prílišnému stresu

**Pobyt v uzavretých miestnostiach**

- čas tráviť v miestnostiach orientovaných na sever alebo východ, nachádzajúcich sa na nižších poschodiach alebo v suteréne (vhodnejšie sú budovy postavené z tehly alebo kameňa)
- vyhýbajte sa prievanu a nadmernému využívaniu klimatizácie (nemala by byť chladnejšia ako 2 – 5°C oproti vonkajšej teplote)
- nezvyšujte teplotu miestnosti výhrevnými telesami, varením, horúcou vodou, žehlením a podobne
- používajte žalúzie alebo rolety na oknách
- v miestnosti sa odporúča pestovať živé kvety

**Starostlivosť o pacientov a ľudí pripútaných na lôžko**

- osobu násilím neprikrívajte alebo používajte tenké ľahké letné deky z prírodných materiálov
- pacienta s vysokými teplotami nenúťte „vypotiť sa“
- pacienta ponechajte v tieni a dozerajte na jeho pitný režim

**Správanie sa v uliciach**

- kráčajte po tieni a pomaly
- vždy so sebou noste fľašu s vodou
- v prípade problémov sa ochladte na verejných miestach s klimatizáciou (banky, obchodné domy, obchodíky,...)

### **Správanie sa v prírode**

- vyhľadávajte tieň stromov a robte si prestávky pri kúpaní sa
- vždy so sebou noste vodu, nejakú sladkosť a repelent
- oblečte sa tak, aby ste zahabili povrch tela ľahkým vzdušným oblečením a noste so sebou náhradné tričko

### **Vhodné oblečenie**

- oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľné, svetlých farieb a z prírodných materiálov
- obuv by mala byť pohodlná, otvorená a ženy by sa mali vyhnúť vysokým podpätkom
- nezabúdajte na kvalitné slnečné okuliare s UV filtrom, prikrývku hlavy, prípadne šatku
- používajte ochranné prostriedky s SPF 15 a viac

### **Starostlivosť o telo**

- aspoň raz denne sa osviežujte vlažnou sprchou (pozor na príliš studenú vodu)
- používajte ľahké svieže vône
- vyberajte si pleťové krémy s UV ochranou
- používajte osviežujúce spreje s minerálnou vodou

### **Pitný režim**

- pite často menšie množstvá tekutín (deti 1,5 – 2 l; ženy 2 – 3 l; muži 3 – 5 l denne)
- vyhýbajte sa ľadu a ľadovým nápojom
- **vhodné** - kombinácie vody, minerálnych vôd, bylinkových a ovocných čajov a riedených ovocných džúsov
- **nevhodné** – káva, čierny čaj, presladené nápoje a alkohol

### **Stravovanie**

- voľte ľahké jedlá v menších dávkach
- na raňajky sa odporúčajú jogurty, pečivo, ovocné džúsy, ovocie
- na obed alebo večer sa odporúčajú polievky, miešané šaláty, zeleninové jedlá, cestoviny, pomazánky
- **nevhodné** sú ťažké masné mäsité jedlá, ľahko sa kaziace jedlá ako majonézy, vajíčka, mäsa, lahôdky, mäkké salámy alebo ťažké plnkové zákusky

Oddelenie podpory zdravia

Zdroj: UVZ SR