

## Jak přežít extrémní horka

V spolupráci s Arnikou připravily Prof. MUDr. Eva Topinková, CSc. a MUDr. Emmanuela Fernandová, Ph.D.

### Co nám během vln veder může hrozit?

**Dehydratace (ztráta tekutin) a přehřátí.** Obojí může způsobit zdravotní problémy nebo významně zkomplikovat některá onemocnění. Ochrana před vedrem je tedy důležitou součástí zdravotní prevence! Pozor komplikace z veder mohou nastoupit velmi rychle a bez předchozího varování.

### Jak se můžete chránit před vedrem a extrémním počasím?

- pijte přiměřeně (množství a vhodné tekutiny viz níže) a to průběžně po celý den. Nečekejte na pocit žízně. Ve stáří může být vnímání žízně sníženo. Neomezujte pití ani v případě častějšího chůzení na toaletu
- pravidelně jezte, nejlépe lehká jídla (např. studené zeleninové polévky), ovoce a zeleninu (např. melouny, okurky, dýně)
- pokud užíváte léky, které odvodňují organismus, poraďte se telefonicky s lékařem, jaké množství tekutin je pro vás ve velkých vedrech vhodné
- nevykonávejte namáhavé práce a odpočívejte
- stejnou péči a dostatek čerstvé vody dopřejte i domácím mazlíčkům

### Tipy pro pobyt venku

- sledujte předpověď počasí a méně důležité cesty odložte na dobu, kdy pominou rizika tropických teplot, přívalových dešťů apod.
- vyhýbejte se pobytu venku mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou teploty nejvyšší
- vyvarujte se pobytu na přímém slunci
- mějte při sobě vždy alespoň malou láhev vody
- noste s sebou vzdušnou pokrývku hlavy – nasadte si ji vždy na přímém slunci
- noste světlé a lehké vzdušné oblečení z přírodních materiálů
- noste s sebou vějíř nebo malý větráček na baterii
- noste s sebou malý rozprašovač se studenou vodou, kterou se můžete svlažit
- na podvečerní procházku vyrazte do parku nebo k vodě a zdržujte se ve stínu i v pozdějších hodinách - místa s dostatkem zeleně jsou významně chladnější
- pečujte o pokožku – opalovací krém s vysokým faktorem ochrany (UV faktor 30+) aplikujte ještě před odchodem z domu a pokud se na slunci musíte zdržet déle než 30 min, krém aplikujte znovu (např. ve formě spreje); pamatujte, že UV záření je přítomné, i když je “pod mrakem”; opalovací krémy se s časem kazí, kupujte si proto raději jen malá balení
- poraďte se s optikem ohledně kvalitních (lze i dioptrických) slunečních brýlí

## Tipy na doma

- pobývejte v nejméně chladnější místnosti bytu - nižší teploty se většinou udrží v přízemí a suterénu – teplý vzduch stoupá vzhůru, níže tedy bývá chladněji
- větrejte přes noc a ráno; pokud je přes den uvnitř chladněji než venku, okna neotvírejte
- zatemňujte okna – použijte např. zatemňovací závěsy, rolety, nebo deku (pozor na pády při jejich instalaci); využívejte je hlavně v místnostech, kde netrávíte tolik času a nevadí vám šero
- pořiďte si květináče s živými rostlinami - zeleň vás ochladí i doma
- omezte vaření a pobyt u sporáku
- využijte větrák a položte před něj nádobu s chladnou vodou
- namočte si ručník nebo žínku do studené vody a přikládejte na zápěstí, pod kolena, za krk nebo na hlavu
- nohy ponořte do lavóru s vlažnou vodou
- svlažte se studenou vodou z rozprašovače (jako je třeba na květiny)
- osprchujte se vlažnou vodou, ale současně dejte pozor na prochlazení
- v noci pomůže led dobře zabalený do nepropustného sáčku a ručníku, v posteli bude fungovat jako ohřívací láhev “naruby” (ochladí vás). Nikdy ale nedávejte ledový sáček přímo na nahé tělo.
- pokud se vám nedaří doma vytvořit příjemné prostředí, navštěvujte veřejné budovy, které jsou klimatizovány, a kde je možné strávit nějaký čas, např. knihovny, muzea, apod.
- dbejte na správné uskladnění léků - většinu léků je potřeba uchovávat v teplotách pod 25 °C; ve velkém horku je proto lepší skladovat je v ledničce ve spodní přihrádce, pokud si nebudete jistí, zavolejte si o radu do lékárny

## Kolik a jak máme pít

- udržujte rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin
- člověk denně vyloučí přibližně 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží, pozor na odvodňující léky
- na 15 kg váhy cca půl litru (tj. u 60 kg ženy vypít denně 2 litry tekutin)
- množství se zvyšuje při horečce, vyšších teplotách prostředí
- při úbytku 1-2% tělesné vody se dostaví pocit žízně
- POZOR u seniorů pocit žízně může chybět!!!

## Nápoje a jídla vhodné k doplnění tekutin

- obecně spíše vlažné, ne ledové nápoje
- čistá voda
- pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého (neperlivé)
- vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy
- neslazené a nepřiliš silné čaje (ovocný, popřípadě v omezené míře zelený čaj), v horku osvěží mátový

- bylinné čaje (vhodné je pít je jen krátkodobě a střídat je); některé bylinné čaje mohou ovlivňovat účinek léků
- iontové nápoje
- nealkoholické pivo
- obecně lehčí jídla
- polévka by měla být součástí jídla - v horku je vhodný masový nebo zeleninový vývar (třeba i studený)
- potraviny s větším obsahem vody (meloun)

### **Méně vhodné nápoje**

- středně a silně mineralizované vody; jejich trvalé pití představuje zvýšené riziko vysokého krevního tlaku, ledvinových, močových a žlučových kamenů nebo některých kloubních chorob; denní příjem těchto minerálních vod by neměl přesáhnout 0,5 litru, a stejně jako bylinné čaje je vhodné je střídat
- sladké limonády, ochucené minerální vody, nektary – obsahují cukr a umělá sladidla
- mléko a kakao – obsahující bílkoviny – jsou spíše potravou než nápojem
- káva, nápoje obsahující kofein a alkohol – nelze je do „pitného režimu“ započítat vůbec: kofein zvyšuje vylučování vody z těla

### **Jak často a kdy pít**

- doporučené množství tekutin rozložte do celého dne a pijte průběžně, i když nepocítujete žízeň
- pijte už od rána, doplníte tak tekutiny, které tělo ztratilo během spánku; šálek kávy nebo černého či zeleného čaje nestačí (z důvodu obsahu kofeinu, který odvodňuje); po těchto nápojích proto vždy ještě vypijte sklenici vody
- v průběhu dne pijte podle potřeby a aktuální zátěže
- před spaním pití omezte, nenarušíte tak svůj spánek buzením se na toaletu
- v letních vedrech pít tekutiny vlažné nebo chladné (raději ne přímo z lednice)

## **Příznaky dehydratace a přehřátí**

Buďte pozorní! K příznakům dehydratace patří zmatenost, křeče, tmavá moč nebo pocit slabosti. Dehydratovaní můžete být i bez toho, že byste měli pocit žízně!

Příznakem přehřátí může být bolest hlavy, nevolnost, závratě, nebo nepravidelný puls. Pokud se necítíte dobře, lehněte si a odpočívajte v chladné místnosti, vypijte hodně vody a ochladte si i tělo zvenku studenou vodou. Může pomoci třeba rozprašovač nebo vlhký hadřík za krk a na čelo. Přehřátí může vést k úpalu, ten může mít další velmi závažné projevy, proto jeho příznaky nepodceňujte.

Pokud víte, že se blíží horké období, které byste mohli těžko zvládat, domluvte se s někým, aby pravidelně kontroloval, že jste v pořádku. Pokud žijete osamoceně, můžete využít i některou z dobrovolnických služeb. Stejně tak i vy můžete pomoci někomu dalšímu. Sdílejte tyto tipy a pomozte ochránit své blízké a přátele před vedrem!