

Jak předejít kolapsu v horkém počasí

18.07.2010

Současným tropickým teplotám není náš organismus uzpůsoben. Horké a dusné počasí tak může přivodit zdravotní obtíže nejen seniorům a chronicky nemocným, ale i zcela zdravým lidem.

Žižkov, 14. července 2010

Současným tropickým teplotám není náš organismus uzpůsoben. Horké a dusné počasí tak může přivodit zdravotní obtíže nejen seniorům a chronicky nemocným, ale i zcela zdravým lidem. K prevenci kolapsů z horka patří v první řadě nelhostejnost.

Pokud uvidíte, že se někomu ve vašem okolí hůře dýchá, opírá se o zeď nebo jeví jiné známky možného poškození zdraví, neváhejte mu, prosím, nabídnout pomoc. Následné přivolání zdravotnické záchranné služby (155) může totiž znamenat nedocenitelnou pomoc, což si mnozí z nás dodnes neuvědomují. A nenechme se mást tím, že je dotyčný pod vlivem alkoholu, neboť i člověku podnapilému může jít skutečně o život. Ostatně v tomto horku stačí daleko menší množství alkoholu k tomu, aby se jinak velmi sváteční konzumenti alkoholických nápojů propracovali velmi rychle k opilosti. Ale zpět ke standardnímu předcházení kolapsovým stavům, které mohou vyústit například v mdloby. Základem je dodržování kvalitního pitného režimu. Řada z nás nepocituje ani během těchto dnů zvýšenou potřebu příjmu tekutin, ale přesto bychom měli – v případě, že jsme dospěli – vypít denně alespoň tři litry tekutin. Ideální je pramenitá („kohoutková“) nesycená voda, slabý čaj nebo ovocné šťávy. Příliš nám nepomohou slazené limonády, džusy a už vůbec ne zmiňovaný alkohol, energetické nápoje či káva, která organismus spíše dehydratuje. Tekutiny bychom měli přijímat průběžně a po malých doušcích, přičemž preferujeme spíše nápoje vlažné, nebo jen lehce vychlazené.

Dalším preventivním opatřením, které nám může v těchto dnech výrazně pomoci, je omezení pobytu na slunci mezi jedenáctou a patnáctou hodinou, ale také eliminace fyzické námahy. Hlavu bychom si měli chránit pokrývkou a oči brýlemi s kvalitním UV filtrem. Ačkoli se doporučení chránit kůži ve městě krémy s vysokým faktorem jeví jako netradiční, je rozhodně na místě. I oblečení hraje v prevenci kolapsů svou roli. Mělo by být vyrobeno z lehkých a vzdušných materiálů. Rozhodně také neváhejte požívat sprchu vícekrát denně. Optimální je vlažná či mírně teplá voda. Rozhodně se nezkoušejte sprchovat studenou či vyloženě ledovou vodou, která by všem, kteří nejsou zvyklí na otužování, mohla přivodit i vážnější zdravotní obtíže. Jestliže máte trápení s nadměrným pocením, nerozpakujte se nosit u sebe náhradní triko či košili a ručník. Pokud používáte doma nebo na pracovišti klasický větrák, neměl by být rozhodně namířen přímo na vás (už vůbec by neměl být nasměrován na obličej), jakkoli to může být subjektivně příjemné. Vlivem tohoto „ochlazování“ můžeme zbytečně prochladnout. Obdobné je to i s klimatizací. Dodržujme při jejím používání zásadu maximálního rozdílu mezi vnějším a vnitřním prostředím ve výši sedm stupňů Celsia, jinak se prochladnutí můžeme dočkat také.

A jeden tip na závěr. Pokud máte přeci jen rádi limonády, pak si jednoduše vyrobte vlastní citronádu. Stačí vymačkat dva citróny do 1,5 litru vody, ochutit je přiměřeným množstvím třtinového nebo klasického krystalového cukru a řádně je promíchat. Ve dnech, kdy potřebujeme více tekutin, je tato limonáda nejdostupnější a nejrozsudnější prevencí před dehydratací. Pokud navíc seženete lístky čerstvé máty a smícháte je s citronádou, dostanete jeden z nejchutnějších nápojů, aniž byste přitom museli vydávat větší finanční obnosy.

*Foto:
-jer-*