



# TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 24. júl 2013

## Ako prežiť horúce letné dni bez ujmy na zdraví radí prodekan Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a pracovník I. internej kliniky prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

Toto leto sa na nedostatok teplých dní sťažovať nemôžeme, práve naopak, horúčavy dávajú mnohým ľuďom poriadne zabráť. Ako ich prežiť bez ujmy na zdraví, radí prodekan Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, pracovník I. internej kliniky UPJŠ LF a UNLP a výkonný riaditeľ Medzinárodného kolégia kardiológie prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

*„Je dobré dodržiavať niekoľko hlavných zásad, a to vyhýbať sa v čase horúčav pohybu na priamom slnku, dodržiavať pitný režim, nosiť vzdušné oblečenie a dávať si pozor na veľké teplotné rozdiely pri prechode z exteriéru do vnútorných priestorov a naopak. Zvlášť to platí pre starších ľudí, deti, tehotné ženy a ľudí zaťažených kardiovaskulárnymi ochoreniami,“* hovorí.

Dospelý človek by mal podľa neho počas dňa vypíť najmenej tri litre tekutín. Piť je treba o to viac, čím je človek fyzicky aktívnejší, a to predovšetkým minerálnu alebo stolovú vodu a ovocné šťavy a džúsy. Vhodný je aj bylinkový či v primeranej miere zelený čaj, nevhodné sú presladené nápoje s obsahom CO<sub>2</sub>, kofeínu chinínu či alkoholu.

*„Konzumovať alkohol v horúčavách je nebezpečné, pretože je močopudný a vedie k strate tekutín v organizme a tiež spôsobuje rozširovanie ciev, čím sa znižuje krvný tlak, krv sa zahusťuje a slabšie sa okysličuje mozog. Zároveň zrýchľuje metabolizmus a produkciu tepla v organizme a tiež znižuje prah citlivosti človeka na smäd, preto je lepšie v teplých dňoch po alkoholických nápojoch vôbec nesiahat'. Každoročné letné skúsenosti však ukazujú, že Slováci aj v horúčavách často ‚zhrešia‘ a siahnu aj po alkoholických nápojoch, hádam najčastejšie po pive, výnimkou však nie je ani víno, či destiláty. Ak sa už tak stalo, o to viac je dôležitejšie, obzvlášť pri požití destilátov, dbať na súčasný príjem dostatočného množstva minerálnej, či stolovej vody. Tí, ktorí predsa len neodolajú posedeniu pri pohári piva, by mali rozhodne preferovať pivo so žiadnym, resp. nízkym obsahom alkoholu. Medzi močopudné patria aj nápoje s obsahom kofeínu a chinínu, preto je vhodné piť kávu či silný čierny čaj alebo tonik v horúčavách len v obmedzenom množstve a opäť nezabúdať dopĺňať tieto nápoje vodou,“* vysvetľuje prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

Odporúča tiež dať prednosť pred konzumáciu ťažších jedál (s vyšším obsahom tukov a koncentrovaných cukrov) radšej zelenine a ovociu s vysokým obsahom vody ako sú uhorky, paradajky, melóny, broskyne a ďalšie.

*„Predovšetkým seniori sú v týchto dňoch ohrození dehydratáciou, pretože sa im často ani pri vysokých teplotách nežiada jesť ani piť, alebo sa nechcú zámerne napíť, lebo*

*sa obávajú stúpnutia krvného tlaku či nepríjemnému úniku moču. Navyše často užívajú močopudné lieky, čo situáciu ešte zhoršuje, pretože sa starší ľudia už aj bez toho rýchlejšie dehydrujú, keďže ich organizmus udržiava vodu ťažšie a tiež sa rýchlejšie prehreje alebo podchladí. Prijímať dostatok tekutín je však odporúčanie platné pre každého, piť by sme mali pravidelne v menších množstvách počas celého dňa, nielen keď cítime smäd, lebo ten už predstavuje varovný signál organizmu, že má telo deficit vody,*“ zdôrazňuje prof. MUDr. Daniel Pella, PhD., podľa ktorého môže byť nedodržovanie pitného režimu rovnako nebezpečné ako pohyb na priamom slnku v čase najväčších páľav. Dať si pozor je treba aj na pitie priveľmi studených nápojov (obzvlášť tých, ktoré sú sytené oxidom uhličitým, teda všetky nápoje „s bublinkami“), ktoré viac dráždia sliznice, dôsledkom čoho môže byť zápal hrdla či žalúdka.

Človeka ohrozuje prehriatie nielen pri pohybe na priamom slnku, ale aj zdržiavanie sa v prehriatych miestnostiach, ktoré je preto potrebné dobre vetrať, a tiež sú nebezpečné veľké teplotné rozdiely medzi exteriérom a vnútornými priestormi zabezpečenými klimatizáciou. To platí aj pre presun autom alebo klimatizovanými hromadnými dopravnými prostriedkami – teplotný rozdiel by nemal byť väčší ako desať stupňov Celzia. V čase horúčav by mali ľudia nosiť vzdušné oblečenie z prírodných materiálov svetlých farieb a na hlave by nemala chýbať nejaká pokrývka - klobúk alebo čiapka ako ochrana pred slnečným úpalom. Okolo poludnia nie je vôbec vhodné vychádzať na priame slnko, ani vykonávať fyzicky namáhavú prácu. Čo sa týka opaľovania, aj to by sme mali odložiť na čas mimo najväčších páľav, teda buď dopoludnia do 11. hodiny alebo popoludní po 15. hodine.

*„Prehriatie organizmu sa prejavuje zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi a nevoľnosťou až zvracaním a jeho dôsledkom môže byť kolaps, kedy človek stratí kontrolu nad svojim telom a jeho odpadnutie je neraz spojené s krátkodobou poruchou vedomia. Organizmus zdravého človeka sa z neho pomerne rýchlo spamätá, no pre staršieho, chorého či malé dieťa môže mať vážne zdravotné následky a nutné je nielen ich ambulantné ošetrenie, ale niekedy aj dlhšia liečba v nemocnici,*“ dodáva prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

#### **Aká je prevencia pred kolapsom z tepla:**

- Vyhýbajte sa priamemu slnku v čase najväčších horúčav.
- Dodržujte pitný režim – vypite minimálne 3 litre tekutín denne, najlepšie stolové a minerálne vody alebo bylinný čaj. Pozor na konzumáciu alkoholu, kávy, čierneho čaju a toniku, ktoré odvodňujú.
- Ochladzujte sa vlažnou vodou, hlavne na zátylku.
- Pri pobyte vnútri dostatočne vetrajte miestnosti alebo používajte ventilátory či klimatizáciu, dbajte však na to, aby rozdiel medzi teplotou vonku a vnútri nebol veľmi veľký.
- Obliekajte si vzdušné odevy z prírodných materiálov, najlepšie svetlých farieb a chráňte si hlavu klobúkom alebo čiapkou.

**POZNÁMKA:** Túto tlačovú správu nájdete na: [www.medic.upjs.sk](http://www.medic.upjs.sk)

**RNDr. Jaroslava Oravcová**  
**PR manažérka**