

JAK ZVLÁDNOUT HORKÉ LETNÍ POČASÍ?



Léto je konečně tady a s ním i teplé počasí. Zvládat horké letní dny však může být pro tělo poměrně náročné, je důležité dodržovat určitá pravidla. Jak tedy zvládnout horko a jak se vyvarovat nepříjemnostem, které s ním mohou být spojené?

Pitný režim

- zvyšte příjem tekutin, vypijte nejméně 2 až 3 litry tekutin za den, a to v menších množstvích a častějších intervalech
- nečekejte na pocit žízně, ten je oslabený zejména u starších lidí a žen, děti zase v zápalu hry zapomínají pít, proto je potřebný dohled, ať dostatečně pijí
- při tělesné aktivitě pijte 2 až 4 sklenice každou hodinu (sklenice = cca 200 ml)
- nejvhodnější je pít čistou vodu střídavě s minerálkou pro hrazení ztrát solí, střídat druhy minerálek, chlazený slabý čaj (ovocný, bylinkový, zelený) ovocné džusy ředit vodou
- vyhýbejte se alkoholu a nápojům s kofeinem - dehydratují (odvodňují)
- příliš chlazené nápoje mohou vést k žaludečním křečím
- slazené nápoje (limonády, kolové nápoje či slazené ovocné nápoje) nejsou vhodným zdrojem tekutin, protože obsažený cukr zvyšuje pocit žízně
- při pobytu v klimatizovaných místnostech je nutné myslet na větší ztráty vody při dýchání suchého vzduchu a hradit je zvýšeným příjmem vody
- náhrada vody je nutná při fyzické námaze (sport, těžká práce) či onemocnění spojené se ztrátou vody (průjemy, horečka, zvracení)
- **důležité pravidlo: tekutiny, které ztratíme, bychom měli zase zpátky přijmout!**

Potraviny

- jezte lehká, snadno stravitelná jídla (studené polévky, zeleninové saláty, jogurty...)
- omezte tučná a na bílkoviny bohatá jídla, která zvyšují produkci tepla v organismu
- jezte častěji a v menších dávkách
- vyhýbejte se snadno se kazícím potravinám, které mohou být zdrojem infekce

Jak se chovat v budovách

- snižujte teplotu místnosti (klimatizace) či alespoň napomáhejte odpařování potu (ventilátor)
- používejte žaluzie, závěsy
- větrejte v brzkých ranních, večerních a nočních hodinách
- dejte si opakovaně studenou sprchu či chladnou koupel
- mějte na paměti, že i vaření může zvyšovat teplotu v bytě
- odpočiňte si pobytem ve veřejných klimatizovaných prostorách (obchody, knihovny, banky)

Jak se chovat při pochůzkách venku

- pohybujte se pomaleji
- vyhledávejte stín
- noste lehké, netísňivé oděvy světlých barev s převahou přírodních materiálů, pokrývku hlavy, sluneční brýle, opalovací krémy nanášejte půl hodiny před vyjitím ven
- **nikdy nenechávejte děti či domácí mazlíčky v zaparkovaném autě**
- nevystavujte se zbytečně slunci, zvláště ne v poledních hodinách

Horké počasí je náročné pro mnoho lidí. Někdo se s ním vyrovnává lépe, jiný hůře. Zdravotní potíže může pocítit vlastně kdokoliv. Mezi nejohroženější skupinu patří zejména děti do 4 let a lidé starší 65 let, dále pak těhotné a kojící ženy, osoby s nadváhou a dlouhodobě nemocní. Pozor je třeba si také dávat v případě, že užíváte některé léky.

V případě jakýchkoliv zdravotních potíží navštivte lékaře!

Zdroj: leták SZÚ Praha „Jak se vyrovnat s mimořádnými klimatickými podmínkami“