

## Letní vedra opět udeřila: pražští hygienici radí, jak je zvládat.

Vydáno: 5.6.2019

Autor: HSHMP  
Doporučení HSHMP

**I když astronomické léto ještě nenastalo, počasí již dává vědět, že období parného léta a letních veder nečeká. Počasí dnešních dnů ukazuje, že i letos si na denní teploty nad 30 °C zkrátka a dobře musíme zvyknout. Proto také Hygienická stanice hlavního města Prahy (dále jen „HSHMP“) v dané souvislosti publikuje užitečné rady pro širokou veřejnost, jak co nejlépe únavná horka zvládat. Horko, respektive dlouhodoběji zvýšená teplota prostředí, představuje pro každý organismus zátěž. Hůře se s ní vyrovnává netrénovaný organismus než trénovaný, nejhůře jsou na tom nemocní, malé děti, těhotné ženy, starší lidé, osoby s vysokým tlakem nebo obézní. Základní spektrum HSHMP doporučovaných opatření lze shrnout následovně: **teplo zbytečně nezvyšovat, teplotu povrchu těla cíleně snižovat, snižovat teplotu prostředí, zajistit dostatečný příjem tekutin, přizpůsobit denní režim.** Dále v textu jsou jednotlivá doporučení detailněji rozebírána.**

Hlavní zásadou při zvládání horka je **teplo zbytečně nezvyšovat**: nosit vzdušné, lehké, volné oblečení, které může provětrávat a umožňuje mezi pokožkou a oblečením volný pohyb vzduchu, který ochlazuje. Dále je důležité, aby oblečení umožňovalo rychlý a spolehlivý odvod potu z povrchu kůže – tím se tělo ochlazuje; není-li pot odveden, ochlazení se ztěžuje. Nosit, pokud to jde, lehkou obuv, ideálně bez ponožek. Kvůli prevenci úžehu mít lehkou, pokud možno pravidelně zvlhčovanou pokrývku hlavy. Vlasy je případně možné si namáčet ve vodě, avšak zásadně ne v ledové, nýbrž ve vodě chladné či vodě odpovídající teplotě prostředí.

**Teplotu povrchu těla** je ovšem možno i **cíleně snižovat**: častěji se osprchovat vlažnou vodou, omývat a chladit si ruce, případně i chodidla. Tam, kde to podmínky umožňují, je doporučováno během dne na chvíli pobýt v chladnějších prostorách: v podzemí, v metru, v přízemních prostorách kamenných domů, v klimatizovaných prostorech obchodů apod. O něco chladněji bývá též v blízkosti řek nebo na dobře provětrávaných návrších.

Má smysl **snižovat teplotu prostředí**, ve kterém trávíme čas. Chladnější jsou místnosti orientované na sever nebo severovýchod. Vyplatí se používat závěsy, žaluzie, výhodou je správně nastavená klimatizace. Není-li klimatizace, je možno v místnosti rozvěsit vlhké textilie (odpařování vody ochlazuje prostředí v okolí), pustit ventilátor. Je dobré omezit přípravu teplých jídel, nezvyšovat teplotu pečením, žehlením, apod. Větrat je ideální nad ráno a ráno, než začne svítit slunce. Přes den je lépe mít okna zavřená. V autě je třeba používat klimatizaci nebo větrat. Nikdy nesmí v zaparkovaném autě ani na chvíli zůstat zavřená osoba nebo zvíře. Doslova odstrašující a život ohrožující bývají médiu popisované případy, kdy rodiče ve vedru v rozpáleném autě zanechali vlastní malé dítě, které se ještě neumí dostat samo ven. Dětský kočárek je třeba nechat v horku trvale provětrávat, ochlazovat lze třeba mokrou plenou položenou zvenku na boudě. Mokrý látka se však nesmí na kočárek umísťovat do polohy jakéhosi „stínítka“ proti slunci – takovým způsobem se naopak teplota v prostoru korby zvyšuje.

Důležitý je **dostatečný příjem tekutin**. Za normálních okolností můžeme předpokládat denní potřebu zhruba 1,5 – 2 litrů nápojů pro dospělou osobu včetně případné další konzumace vodnatého ovoce a zeleniny. V horku by toto bylo málo, je třeba vypít víc, obvykle se hovoří o 2 – 3 litrech nápojů. Horkům je nutné přizpůsobit i stravování: konzumovat více ovoce, zeleniny, zeleninových salátů, vývarových polévek (jsou zdrojem minerálů, které v horku ztrácí tělo pocením), chladných jogurtových nápojů apod. Vhodné nápoje jsou spíše neslazené, chladné nikoli ledové, mohou být i lehce mineralizované. Mezi přijatelné nápoje lze řadit i bylinkami či ovocem ochucené balené vody, kohoutkovou vodu, slabé čaje, nealko pivo, občas

Ize akceptovat i nízkostupňové pivo (u dospělých), dobré jsou vodou ředěné ovocné šťávy a další. Káva a alkoholické nápoje se do „pitného režimu“ nepočítají a nelze je v horku doporučit.

Indikátorem dostatečného příjmu tekutin není to, že nemáme žízeň. Pocit žízně je totiž až poměrně pozdním znamením již existující snížené hydratace (zavodnění), nehledě na to, že pocit žízně je individuální a leckdy, zejména ve stáří, se nedostavuje včas. Dostatek tekutin v těle se pozná podle velmi světle žluté barvy moči. Dehydrataci organismu signalizuje intenzivně žlutá až tmavě žlutá moč. Moč velmi malých dětí má být tak světlá, že na plence není téměř patrná.

V horku je na místě **přizpůsobit i denní režim**. Do té míry, do jaké to lze: vstávat dříve a využít chladnější část dne, omezit sportovní činnost a namáhavou práci nebo je situovat do ranních hodin, nevystavovat se zbytečně slunci, chránit před působením UV paprsků pokožku i oči, přes dobu nejvyšších venkovních teplot, leckdy v intervalu od poledních až do pozdně odpoledních hodin, se věnovat energeticky nenáročným činnostem případně odpočívat. Stravovat se lehce, omezit či vynechat tučná a obtížně stravitelná jídla, vyhnout se rychle se kazícím potravinám jako jsou měkké salámy, chlebíčky, saláty s majonézou apod., vynechat alkohol a omezit černou kávu.

## **Léto a klimatizace**

Ministerstvo zdravotnictví na svých internetových stránkách uvádí, že správně navržená a provozovaná klimatizace nezpůsobí žádné zdravotní problémy. Pokud je klimatizace nastavena tak, že je rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou víc než 5-6 stupňů může tento teplotní rozdíl způsobit, při přechodu z jednotlivých prostředí, u citlivých jedinců nachlazení.

Podle Ministerstva zdravotnictví se musí rovněž dát pozor, aby pracovní místo nebo místo pobytu nebylo přímo v proudu přiváděného vzduchu, který pak působí jako „průvan“, člověka obtěžuje i nadměrně ochlazuje odpařováním potu.

Mohou se vyskytnout jedinci, kteří se v klimatizovaném prostředí necítí dobře, aniž by byli schopni vysvětlit důvod těchto pocitů. To je situace, která je stále předmětem výzkumů a souvisí s takzvaným Syndromem nemocných budov, kdy lidé pociťují v klimatizovaném prostředí i řadu nespecifikovaných zdravotních problémů (bolest hlavy, pálení očí, únava apod.), které odezní po opuštění klimatizovaného prostoru.

V závěru stanoviska Ministerstvo zdravotnictví referuje, že procento takto citlivých jedinců je ale velmi malé a vše souvisí s řadou dalších faktorů i z oblasti sociální a psychosociální.

## **Státní zdravotní ústav: leták „Horké počasí může způsobit zdravotní potíže“.**

Užitečná doporučení ohledně lepšího zvládnání extrémně teplých letních dnů obsahuje také osvětový [leták zpracovaný Státním zdravotním ústavem nazvaný „Horké počasí může způsobit zdravotní potíže“](#). HSHMP tento leták prostřednictvím svých internetových stránek [prostředkovává široké veřejnosti](#).



# Horké počasí

může způsobit zdravotní potíže komukoliv



**Účinky extrémního horka  
můžete zmírnit,  
pokud se budete řídit  
následujícími radami**

zveřejněno již 2017

V Praze 4. 6. 2019

**MUDr. Danuše Antošová**  
odborný podpory zdraví a zdravotní politiky - Kancelář ředitele HSHMP

**Mgr. Zbyněk Boublík**  
tiskový mluvčí HSHMP

Za správnost opisu: Johanidesová