

Klimatizace a její vliv na zdraví, účinky extrémního horka na zdraví

Stejně tak jako stoupá venkovní teplota, roste naše touha po ochlazení.

Přechody z teplého vzduchu do klimatizovaného prostředí s podstatně nižší teplotou a opačně mají na lidské tělo neblahé dopady. Na výkyvy teplot reaguje nejen pohybový aparát, ale i dýchací cesty, kardiovaskulární systém, psychika či oči.

Pro prevenci výše nastíněných potíží stačí udržovat šestistupňový teplotní rozdíl mezi venkovní teplotou a teplotou v klimatizovaném prostředí. Je třeba si zároveň ohlídat, aby nebyl proud studeného vzduchu nasměrován přímo na vás. Klimatizace by zároveň neměla být v činnosti déle než 4 hodiny denně.

Doporučené umístění klimatizační jednotky je na chodbě, odkud se ochlazený vzduch může rovnoměrně šířit. Pokud trávíte více času jízdou v autě, vypnutím klimatizace 15 minut před ukončením jízdy předejdete velkému teplotnímu rozdílu a lépe se pak adaptujete na venkovní teplotu.

Účinky extrémního horka můžete taky zmírnit:

- pitím dostatečného množství tekutin - při pobytu v klimatizovaných místnostech je nutné myslet na větší ztráty vody dýcháním suchého vzduchu a hradit je zvýšeným příjmem vody
- konzumací lehkých, snadno stravitelných jídel
- nošením vzdušných, netísnivých oděvů světlých barev s převahou přírodních materiálů, pohodlnou obuv, pokrývku hlavy a sluneční brýle;
- nevystavováním se zbytečně slunci, zvláště ne v poledních hodinách

Důsledkem přehřátí může dojít k celkovému vyčerpání.

Projevuje se pocením, bledostí, únavou, slabostí, svalovými křečemi, závratěmi až mdlobou, nevolností či zvracením. Tělesná teplota může být normální, kůže studená a vlhká, pulz rychlý a slabý, dýchání rychlé a mělké.

Co dělat: Pomoci s ochlazováním a podat tekutiny po doušcích, v případě nevolnosti je nepodávat. Pokud příznaky trvají déle než hodinu, vždy kontaktovat lékaře. Dle jeho rady eventuálně podat solné (iontové) roztoky.

Lékařská pomoc je nezbytná, pokud jsou příznaky závažné anebo postižený trpí vysokým krevním tlakem či problémy se srdcem.

Zpracovala: Hana Pešková
2. 8. 2018

Zdroj:
www.ordinace.cz
www.celostnimedicina.cz