

Extrémní teploty během letošního léta v Evropě lámaly historické rekordy. Při vysoké teplotě dochází k většímu pocení a dehydrataci, snižuje se schopnost soustředění, zvyšuje se hustota krve, což přináší větší nároky na krevní oběh, a zhoršuje se prokrvení periferie a mozku. S celkovou „nepohodou“ se pojí i stres a snížení pracovní výkonnosti. Vysokými teplotami jsou ohroženi především lidé nad 65 let věku, děti do 4 let, těhotné, kojící či zvláště drobné ženy, dlouhodobě nemocní (nemoci srdce, vysoký krevní tlak, nadváha) a lidé léčení některými léky (např. na depresi, nespavost apod.).

Účinky horka lze zmírnit nošením vhodného oděvu, který by měl být lehký, světlý a prodyšný. S ohledem na ochranu kůže je doporučeno mít zakryté větší části těla a ty, které nekryje látka, chránit alespoň krémy s faktorem SPF 15 a vyšším, nezapomínat ani na pokrývku hlavy a ochranu očí slunečními brýlemi. Pobyt na slunci, zejména přes poledne, je třeba omezit – při teplotách více než 30 °C by ohrožené osoby měly pobývat ve venkovním prostředí spíše jen v ranních a podvečerních hodinách. Dodržujeme pitný režim, jehož základem je čistá voda či minerálka; dobře poslouží i chlazený slabý čaj. Nevhodné jsou nápoje s vysokým obsahem cukru. Je třeba vypít 2-3 litry tekutin za den, při vyšší tělesné aktivitě a ztrátách tekutin pocením i více. Pít je třeba průběžně během dne. Hlavní zásady pitného režimu jsou zveřejněny na stránkách SZÚ*. Doporučuje se konzumace lehké a snadno stravitelné stravy, jako jsou např. studené polévky, zeleninové saláty, chlazená zelenina a ovoce, jogurty nebo lehké pomazánky bez majonézy.

Při pobytu v klimatizovaném prostoru dochází k větší ztrátě tekutin kvůli dýchání suchého vzduchu, je tedy třeba opět častěji pít, podobně jako při sportu. Prostory by neměly být klimatizací přechlazeny: správné nastavení klimatizace by mělo být v létě o 5–7 stupňů nižší než okolní teplota. Při větším rozdílu teplot se zvyšuje riziko teplotního šoku, na který organismus reaguje negativně a spustí se procesy, vedoucí k respiračním onemocněním, bolestem v krku / angínám a onemocněním močových cest. Pro lidský organismus je ještě nebezpečnější extrémní horko v kombinaci s vysokou vlhkostí vzduchu, neboť čím vyšší je vlhkost vzduchu, tím menší teplotu snese. V zcela vlhkém prostředí stačí již teplota vzduchu 31 °C, aby došlo k vážnému přehřátí organismu.

K příznakům úpalu patří suchá horká červená pokožka, horečka bez pocení, rychlý silný puls a tepavá bolest hlavy, únava, zmatenost, závratě, nevolnost až zvracení, v krajním případě i bezvědomí. Při extrémním přehřátí, kdy se organismus může dostat až nad kritických 40 °C, je nutné postiženého okamžitě přemístit do stínu, aktivně jej ochlazovat a sledovat tělesnou teplotu, dokud

neklese na 38,5 °C, zvlhčovat ústa a přivolat lékařskou pomoc. Při mírnější formě (zvýšená teplota do 38 °C) postiženého ochlazovat, a pokud nespadá do rizikové skupiny a příznaky ustoupí do jedné hodiny, jen sledovat celkový stav a podávat tekutiny.

Následně může dojít ještě ke křečím nebo vyčerpání z přehřátí jako opožděné reakci na nadměrné ztráty vody a soli. Křeče se vyskytují obvykle v oblasti břicha a končetin. Je třeba ukončit veškerou namáhavou činnost a zůstat v klidu na stinném chladném místě, pít ovocné šťávy / iontové nápoje pro sportovce, svaly pevně stlačit a uvolnit je jemným promasírováním. Jestliže křeče do jedné hodiny neustoupí, zavolat lékaře. Vyčerpání z přehřátí může vzniknout i několik dní po expozici vysoké teplotě. 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. Lékařská pomoc je nezbytná, pokud jsou příznaky závažné, postižený trpí vysokým krevním tlakem, má problémy se srdcem nebo jde o těhotnou ženu. Postiženého postupně ochlazujeme a podáváme mu tekutiny po doušcích (v případě nevolnosti tekutiny nepodáváme). Pokud příznaky trvají déle než hodinu, je nutné vždy kontaktovat lékaře.



Jak si chránit zdraví v tropických dnech? Tisková zpráva. [online]. Praha: Státní zdravotní ústav; 2026 [cit. 2026-06-18]. Dostupné z: <https://szu.gov.cz/aktuality/jak-si-chranit-zdravi-v-tropicky-dnech/>.

*<https://szu.gov.cz/aktuality/voda-jako-zaklad-zdravi-zasady-pitneho-rezimu/>