

Úpal a úžeh

Při delším pobytu na slunci může hrozit úpal či úžeh. Snadno se tyto nemoci pletou - znějí podobně, vznikají přehřátím a projevují se podobnými příznaky. Jaký je tedy mezi nimi rozdíl?

Úžeh je způsoben přímým působením slunečního záření na nekrytou pokožku hlavy a vede tak k jejímu přehřátí a podráždění mozkových blan. Projevuje se bolestmi hlavy, nevolností, zvracením, slabostí a zrychleným dýcháním. Člověk je schvácený, obličej je teplý a červený. Nemocný může pociťovat bolest a ztuhlost šíje.

Úpal je stav, který vede k selhání schopnosti regulace vnitřní teploty a dochází tak k přehřátí organismu. Nemusí se přitom nutně jednat o efekt slunečního záření, stačí například i delší pobyt v přetopeném, špatně větraném prostoru. V riziku jsou zejména malé děti, senioři a lidé s chronickými nemocemi. Projevuje se podobně jako úžeh, ale s výraznějšími celkovými příznaky a vážnějším průběhem. Po počátečním nadměrném pocení dojde k zarudnutí kůže, vysušení pokožky a k selhání termoregulace. Teplota stoupá až na 40 °C, můžou se rozvinout křeče, někdy i porucha vědomí s orgánovým selháním.

První pomoc spočívá v přemístění postiženého do stínu či chladného, dobře větraného prostoru. Je nutné svléknout přiléhavé oblečení a přiložit studené obklady na celé tělo (při úžehu zejména na hlavu a šíji). Pokud je nemocný schopen polykat, je dobré podávat studené nápoje. Při podezření na úpal či úžeh je vždy vhodné kontaktovat lékaře.

Úžehu i úpalu lze snadno předejít: Při pobytu na slunci je nutné chránit hlavu pokrývkou, vyhýbat se polednímu slunci, dále nosit volné a vzdušné oblečení. Velmi důležitý je pitný režim a vyvarovat se náročnější fyzické aktivitě během horkého počasí.