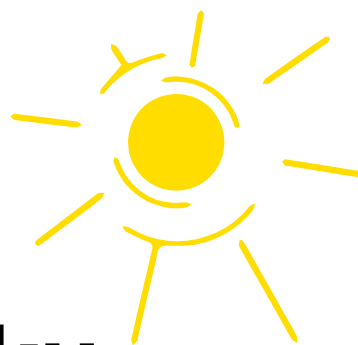
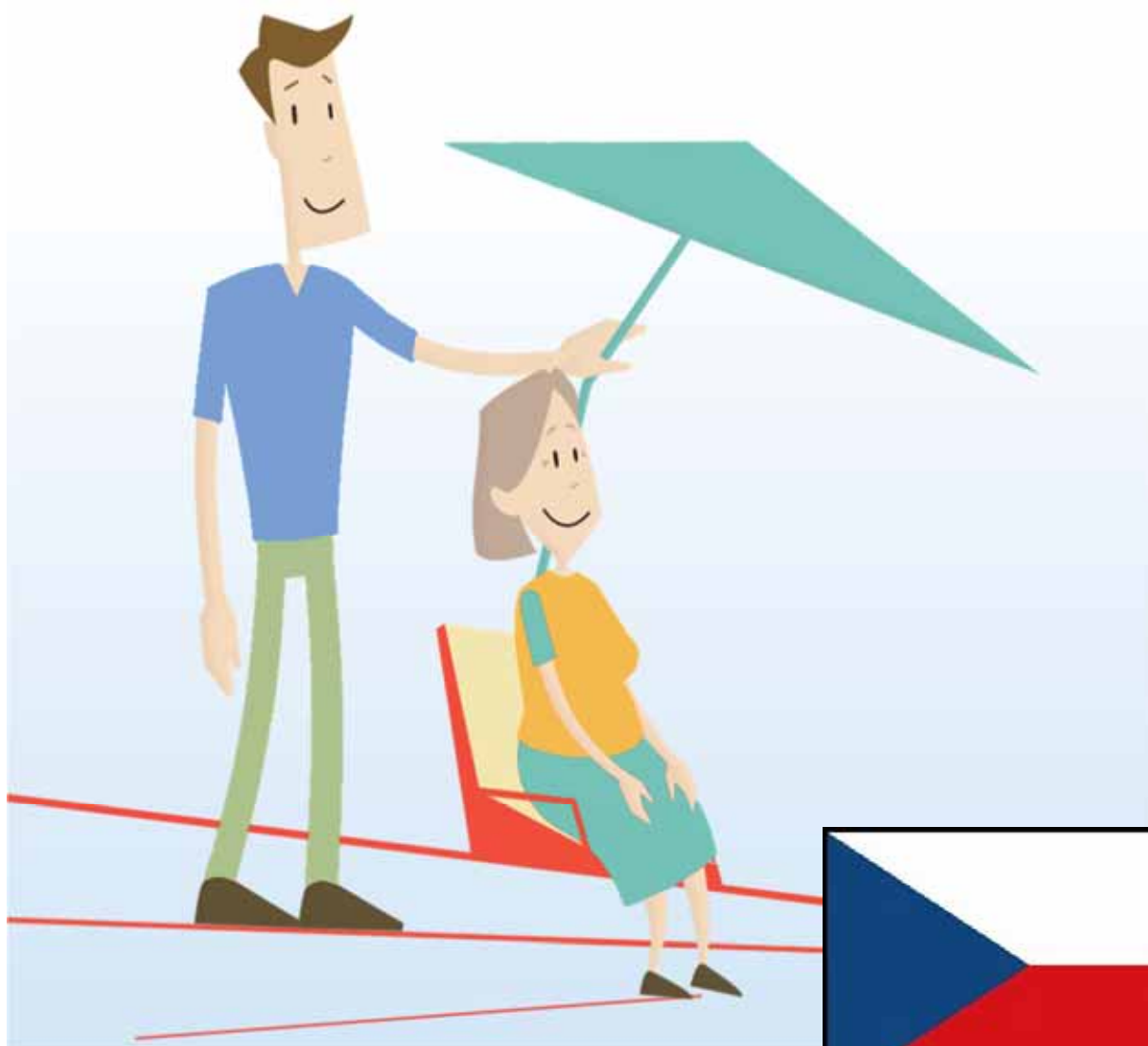


Zdraví navzdory horku



**Doporučení pro ošetřovatele
a rodinné příslušníky starších osob nebo
osob vyžadujících péči**





Přepracováno a vydáno regiony:

KLAR! Region Kampseen a KLAR! Region Südliches Weinviertel

Download:



www.kampseen.at



www.weinviertel-sued.at

noe  regional

www.noeregional.at

Vydavatel německé jazykové verze (2014):

Umweltbundesamt GmbH, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien

Redakce:

Dr. Torsten Grothmann (Grothmann – Forschung & Beratung); DI Natalie Glas,
DI Andrea Prutsch, Dr. Maria Balas,
DI Markus Leitner (Umweltbundesamt/Spolkový úřad životního prostředí);
OA Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter (Medizinische Universität Wien/Lékařská
univerzita ve Vídni); DI Bettina Wanschura, DI Wolfgang Gerlich, Mag. Stefanie Gartlacher,
M.Sc., Bakk. Mag. Florian Lorenz (PlanSinn)

Ilustrace: LWZ www.wearelwz.com

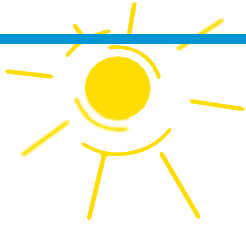
Vydání: 2021



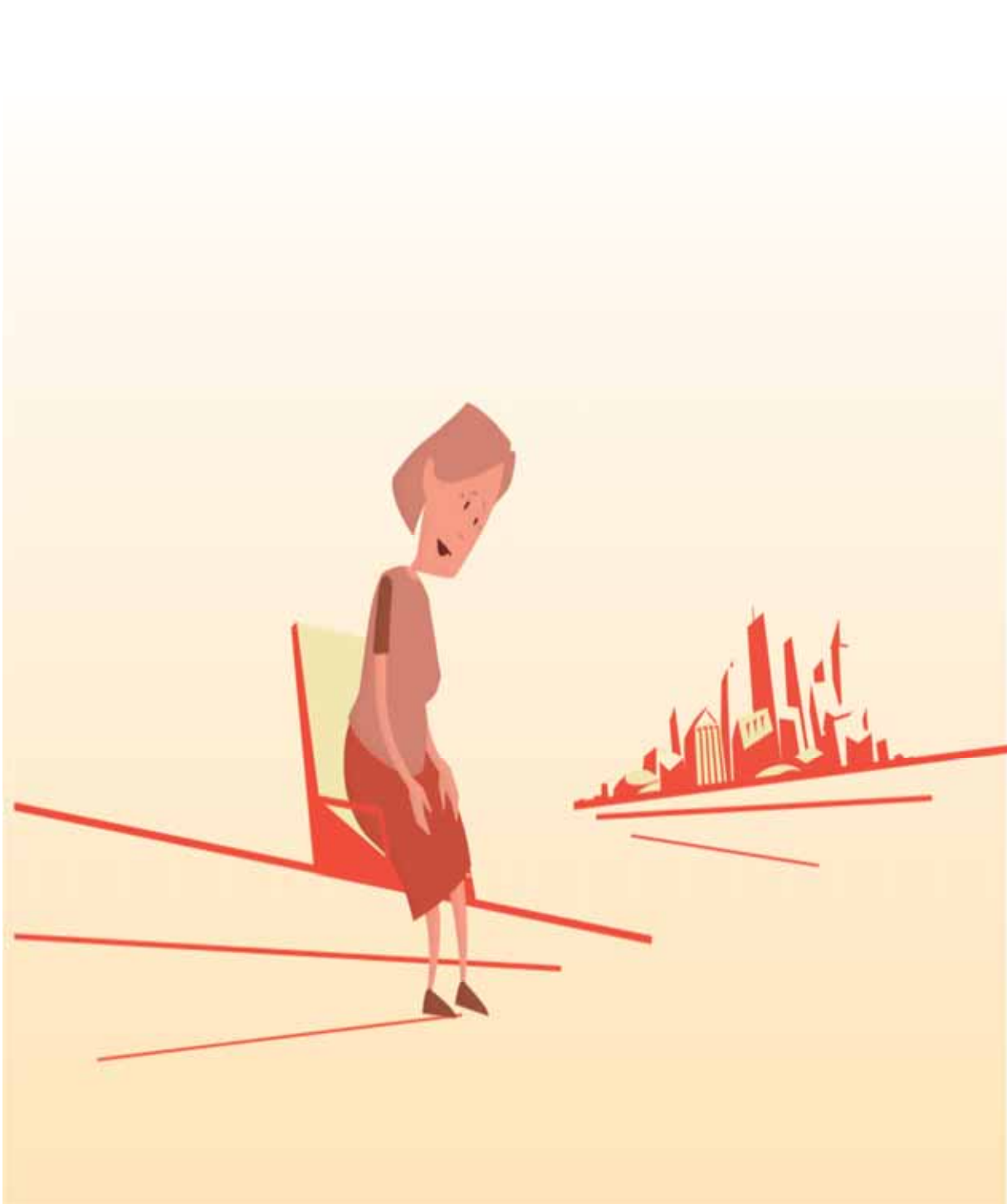


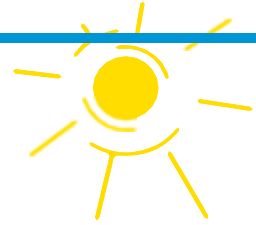
Obsah

1. Nebezpečí z horka pro člověka	4
Narůstající nebezpečí v souvislosti s horkem způsobené změnou klimatu	5
Ohroženy jsou především starší osoby a osoby vyžadující péči	5
Zdravotní nebezpečí už v období začátku léta	6
2. Ochrana začíná přednástupem horkého období	7
Pečovatelské služby	8
Rodinní příslušníci a přátelé starších osob a osob vyžadujících péči	9
3. Tipy v období horka	10
Předání informací samo o sobě nestačí	11
Povzbuzovat k pravidelnému pití, i když osoba žádnou žízeň necítí	11
Lehké, čerstvé a studené jídlo s co nejvyšším obsahem vody	13
Šetřit a chladit tělo	13
Volné, lehké a prodyšné oblečení a tenké deky	14
Udržovat obytné prostory chladné	14
Konzumace léků přizpůsobená horku	15
Uchovávání léků přizpůsobené horku	16
Dávejte pozor na příznaky onemocnění podmíněné horkem	16
4. Onemocnění během horka: příznaky a léčba	17
Vyčerpání z horka / dehydratace způsobená horkem	19
Kolaps z horka	21
Úpal	22
Křeče z horka	23
Vyrážka z horka	24
Úžeh	25
Solární dermatitida (spálení od slunce)	26
Kdy voláme záchrannou službu?	26
Seznam pramenů a literatury	27



1. Nebezpečí z horka pro člověka





Narůstající nebezpečí v souvislosti s horkem způsobené změnou klimatu

Přibývající četnost a intenzita vln veder jsou přímým dopadem změny klimatu na lidské zdraví. Také Rakousko zaznamenalo v posledních desetiletích vzestup průměrných teplot a výrazný nárůst počtu tropických dní, tedy dní s teplotami minimálně 30 °C a víc.

Např. ve Vídni se průměrný počet tropických dní zvýšil v posledních desetiletích z 9,6 na 15,2, v Innsbrucku z 9,0 na 16,6 a v Klagenfurtu z 6,2 na 13,9. Jak ukazují klimatické modely, bude v budoucnu tento nárůst extrémního horka i nadále pokračovat.

Kromě toho povede změna klimatu k tomu, že se dny s extrémními horky mohou v roce vyskytovat stále častěji, tzn. v době, kdy lidský organismus ještě není na vyšší teploty nastavený.

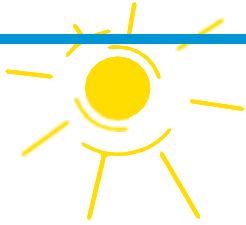
Není dobré podceňovat nebezpečí vyvolaná horkem. Vlny veder v letních měsících let 2003 a 2010 si vyžádaly četné oběti po celé Evropě. Podle odhadů Světové zdravotnické organizace si vedro v srpnu 2003 vyžádalo 70 000 obětí. Úmrtí v Rusku roku 2010 způsobená horkem se odhadují na 55 000.

Ohroženy jsou především starší osoby a osoby vyžadující péči

Starší osoby nad 65 let věku a osoby vyžadující péči jsou horkem silně ohroženy. Nebezpečí roste s věkem, protože s jeho zvyšováním se snižuje schopnost tělesné regulace tepla. Mimoto mívají starší osoby absenci pocitu žízně a potřeby se napít.

Nízký přísun tekutin a ve stáří snížená schopnost se potit vedou k tomu, že tělo hůře předává teplo a rychleji se ohřívá.

- ✓ **Počet tropických dní se v minulosti zvýšil a bude stoupat i nadále.**



Ohroženy jsou především osoby s omezenou schopností adaptovat se na horko:

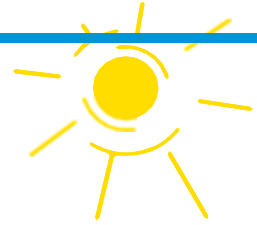
- osoby s výpadky a poruchami paměti (zapomínají často pít), s poruchami porozumění a orientace, které jsou při svých každodenních úkonech odkázány na pomoc druhých,
- osoby s určitou lékovou terapií (užívající např. sedativa, antidepresiva, psychotropně působící léky, antihistaminika, anticholinergika, diuretika, různé léky na snížení krevního tlaku),
- chronicky nemocné osoby (nemoci oběhového systému, nemoci mozkových cév, silná nadváha, podvýživa, diabetes, onemocnění dýchacích cest, nemoci ledvin, cévní onemocnění dolních končetin, neurologická onemocnění, jako např. Parkinsonova či Alzheimerova choroba),
- osoby s horečnatými onemocněními,
- uživatelé psychoaktivně působících drog nebo alkoholu,
- osoby se známými poruchami adaptace na horko.

Zdravotní nebezpečí už v období začátku léta

Organismus si v zásadě dokáže na horko zvyknout. Tento proces adaptace ale probíhá především u starších osob a osob vyžadujících péči pomaleji a méně účinně než u mladých a zdravých lidí. Zdravotní riziko je proto zvláště vysoké:

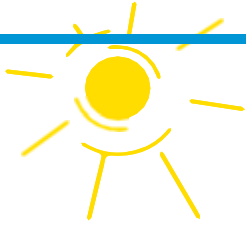
- V období na počátku léta, kdy se organismus na vysoké teploty ještě nenastavil. Už první vysoké teploty v květnu a červnu mohou být nebezpečné, protože tělo ještě nemělo čas se na horko adaptovat.
- V létě při déle trvajících obdobích horka s vysokou vlhkostí vzduchu a jeho malým prouděním, pokud ani noční teploty neklesají pod 20 °C.

- ✓ **Určité léky ovlivňují negativně schopnost adaptovat se na horko.**
- ✓ **Pomalá a méně účinná adaptace starších osob a osob vyžadujících péči na horko.**



2. Ochrana začíná před nástupem horkého období





Pečovatelské služby

Promluvte si o způsobech chování směřujících k ochraně zdraví v období horka s ošetřovanými osobami a jejich nejbližšími.

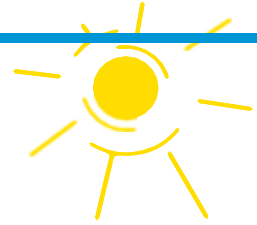
Provádějte konzultace s ošetřujícími lékaři ohrožených osob, aby bylo možné přizpůsobit sledování zdravotního stavu a léčbu, pokud je to nutné; protože

- horko může některé nemoci zhoršit.
- Některé léky mohou v horku způsobit problémy tím, že podporují dehydrataci nebo narušují termoregulaci (např. psychofarmaka, močopudné léky a léky na snížení krevního tlaku, antihistaminika).

Sestavte si už na jaře plán ochrany zdraví během období veder:

- Určete jmenovitě osoby se zvýšeným zdravotním rizikem při horku.
- Určete příslušný odpovědný a odpovídajícím způsobem proškolený ošetřovatelský personál.
- Zpřesněte organizační postupy pro urgentní případy.
- Zajistěte péči také v době dovolených: zástupy během dovolených musí být zahrnuty do plánu a zastupující osoby musí být proškoleny.

✓ **Včasné plánování může zabránit zdravotním rizikům.**



Rodinní příslušníci a přátelé starších osob a osob vyžadujících péči

Pokud je to možné, vysvětlete si možné změny v bytě za účelem ochrany proti horku (např. nalepení ochranných fólií na okna, vestavba venkovních žaluzií).

Promluvte si s dotčenými osobami, jak se chovat ohledně ochrany jejich zdraví v horkých obdobích.

Provádějte konzultace s ošetřujícími lékaři ohrožených osob už na jaře, aby bylo v případě nutnosti možné přizpůsobit léčbu těchto osob během horkých dnů; protože

- horko může některé nemoci zhoršit.
- Některé léky mohou v horku způsobit problémy tím, že podporují dehydrataci nebo narušují termoregulaci (např. psychofarmaka, močopudné léky a léky na snížení krevního tlaku, antihistaminika).

V případě potřeby volejte ohroženým osobám každý den a/nebo je každý den navštěvujte.

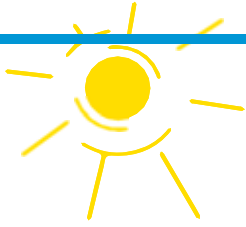
Zjistěte si v případě potřeby možnost ošetřování ze strany pomocných služeb během vlny veder.

Zajistěte zásobování potravinami a nápoji (nákupní seznam).

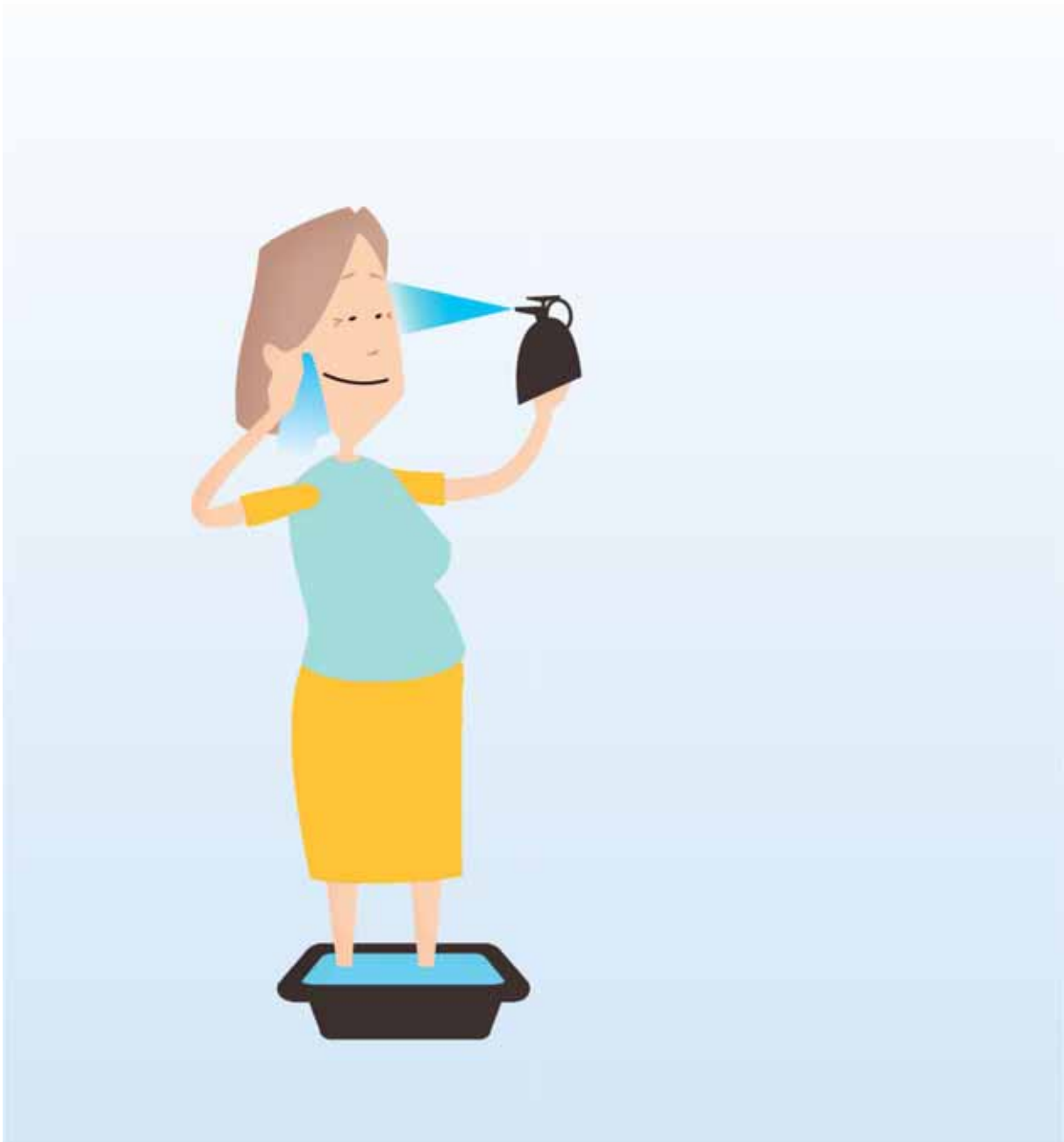
Položte dobře čitelný telefonní seznam s kontaktními osobami/lékařem k telefonu ohrožené osoby.

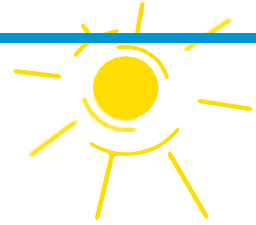
- ✓ **Při horku může starší člověk potřebovat profesionální ošetření, i když ho za normálních okolností (ještě) nepotřebuje.**





3. Tipy v období horka





Předání informací samo o sobě nestačí

Starší osoby a osoby vyžadující péči se při horku často nedokáží chránit, nebo tuto nutnost nepociťují.

Studie ukázaly, že předání informací samo osobě (např. prostřednictvím letáků) většinou nestačí k tomu, aby starší osoby motivovalo ke správnému chování.

Nezbytné jsou

- pravidelné návštěvy (min. jednou za den) a
- telefonáty během vlny veder, aby se ohroženým osobám opakovaně připomínala důležitost opatření k ochraně zdraví před horkem.

Stěžejní význam má včasné rozpoznání zátěže pramenící z horka a její posouzení jako ohrožení ošetřovaných osob.

Při varování před horkem je nutné přijetí zvláštních ochranných opatření.

Povzbuzovat k pravidelnému pití, i když osoba žádnou žízeň necítí

Obecné pravidlo:

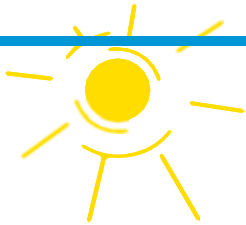
- každou hodinu sklenice vody (osminka litru)
- 1,5 až 2 litry tekutiny za den

Pomůže, když se viditelně připraví množství tekutin, které je třeba za den vypít (např. do džbánu).

Důležité upozornění: Popíjet malé dávky během celého dne, protože tělo dokáže ukládat tekutiny pouze ve velmi omezené míře.

Starší osoby a osoby vyžadující péči potřebují rady, jak pít v souladu se svým zdravotním stavem, protože v případě určité nemoci smí eventuálně pít pouze málo.

- ✓ **Letáky nestačí. Nezbytné jsou pravidelné návštěvy a telefonáty.**
- ✓ **Připravte viditelně do džbánu množství tekutin, které je třeba za den vypít.**



Nadměrné pití nápojů chudých na sodík může vést například k jeho relativnímu nedostatku. Kontaktujte ošetřujícího lékaře, aby určil optimální množství, smysluplné intervaly pití a také vhodné nápoje.

V jednotlivých případech může být smysluplné založení „pitných protokolů“, protože starší osoby a osoby vyžadující péči často nedokáží situaci samy správně posoudit.

Přistoupit na záliby dotčených osob, vyhnout se ale alkoholu a nápojům s obsahem kofeinu a velkým množstvím cukru, protože takové nápoje tělo odvodňují.

Doporučenými nápoji v horku jsou např. neperlivá minerální voda, voda z kohoutku, studený bylinkový nebo ovocný čaj, studený čaj s mátou a citronem, ředěné ovocné šťávy.

Vyrovnávejte ztrátu minerálních látek při silném pocení především minerální vodou bohatou na sodík (>20mg/l) jako prevenci jeho nedostatku.

Nápoje chudé na sodík, např. ovocné šťávy, káva atd., pijte pouze tehdy, když je zajištěn dostatečný přísun kuchyňské soli.

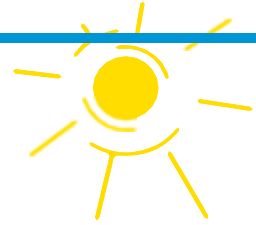
Nepijte ledové nápoje. Tělo to dodatečně zatěžuje, protože se nápoj ohřívá na teplotu těla.

Kromě toho u ledových nápojů pocit žízně rychleji zmizí, takže vypité množství je často příliš malé.

Pokud je vypité množství příliš malé, lze nezbytný přísun tekutin zaručit formou studených polévek, kompotů, ovoce a zeleniny, které mají vysoký obsah vody, např. jahody, broskve, rajčata a okurky.

Při horečce je nutné přísun tekutin zvýšit. Člověk musí například vypít alespoň o půl litru za den víc, pokud se tělesná teplota zvýší z 37 na 38 °C.

✓ **Ledové nápoje tělo zatěžují.**



Lehké, čerstvé a studené jídlo s co nejvyšším obsahem vody

Ovoce, zelenina, salát – tyto potraviny jsou bohaté na vodu a cenné minerály, které jsou kvůli zvýšenému pocení obzvlášť potřebné.

Vyhnout se stravě bohaté na bílkoviny, jako je maso, protože taková strava zvyšuje tělesné teplo.

Větší počet malých jídel je během dne lepší než menší počet velkých. Velmi studená jídla by se neměla nabízet ke konzumaci, protože organismus má dodatečnou zátěž z jejich ohřátí na tělesnou teplotu. Důsledkem mohou být žaludeční potíže.

Při vysokých teplotách se rychleji pomnožují patogeny, jako např. salmonely. Proto je nutné především při horku dbát na hygienické zacházení a skladování načatých potravin v chladu jako prevence průjmových onemocnění.

Šetřit a chladit tělo

Každý den, při velkém horku také několikrát za den, kontrolujte tělesnou teplotu (optimálně ušním teploměrem). Tělesná teplota nad 37°C představuje varovný signál.

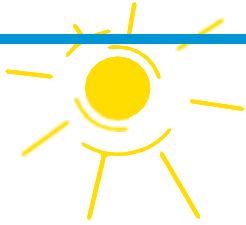
Vyhnete se intenzivní tělesné aktivitě venku během nejteplejší části dne v době mezi 11. a 18. hodinou a při vysokém ozónovém zatížení.

Nikdy nenechávejte starší osoby a osoby vyžadující péči v zaparkovaných autech!

Pobízejte ke sprchování chladnou (ne studenou či ledovou) vodou nebo ke koupelím (nohou) v takové vodě, nebo nechte téct vodu na předloktí.

Přikládejte vlhké ručníky na nohy, paže, obličej a šiji, vlhčete pokožku navlhčenou houbou, nebo na ni stříkejte vodu z rozprašovače, aniž byste ji pak osušovali – odpařená voda ochlazuje tělo.

- ✓ **Tělesná teplota nad 37°C představuje varovný signál.**
- ✓ **Využijte chladu z odpařování.**



Natřete chodidla chladivým balzámem na nohy.

Osoby upoutané na lůžko pravidelně otírejte chladnou žínkou na mytí.

Volné, lehké a prodyšné oblečení a tenké deky

Mimořádně vhodné je prodyšné oblečení z bavlny nebo lnu.

Venku je vhodné světlé oblečení (odráží sluneční svit), sluneční brýle, krém na opalování (min. ochranný faktor 15) a pokrývka hlavy – hlava a mozek jsou mimořádně citlivé vůči přímému slunečnímu záření.

Používejte lehké ložní prádlo, co nejméně polštářů a jen prostěradla jako příkrývka.

Propocené ložní prádlo měňte častěji než obvykle.

Pokud je to možné, používejte síťované kalhotky s vložkou místo inkontinenčních kalhotek potažených fólií (zadržují teplo).

Udržovat obytné prostory chladné

Kontrolujte teplotu v místnosti ráno v době mezi 08.00 a 10.00 hodinou, v poledne kolem 13.00 hodin a večer po 22.00 hodině. Pokojová teplota by pokud možno neměla přesáhnout 26°C.

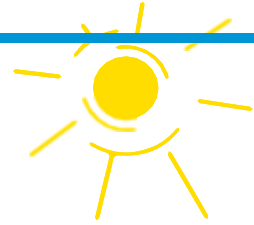
Pokud není možné udržet obytné prostory dostatečně chladné, má být dotčená osoba přemístěna na chladnější místo (např. do chladnějšího podlaží).

Větrejte delší dobu pouze brzy ráno a v noci.

Přes den nechávejte okna zavřená, žaluzie stažené a závěsy zatažené. Větrejte pouze krátce.

✓ **Hlava a mozek jsou mimořádně citlivé vůči přímému slunečnímu záření.**

✓ **Během dne zamezte přístupu horka.**



POZOR: Místnosti s plynovými kombinovanými kotly a plynovými průtokovými ohřívači větrejte velkoryse (otevřené okno), protože při vysokých venkovních teplotách může dojít k poruchám odvodu životu nebezpečného kysličníku uhelnatého.

Postarejte se pokud možno o vnější zastínění formou ochranných fólií na oknech, vnějších žaluzií, okenic nebo markýz, protože vnější zastínění dokáže zredukovat sluneční záření až o 90 procent, vnitřní ochrana pouze max. o 25 procent. Vnitřní ochrana před sluncem pomocí závěsů, stínidel nebo rolet by měla být co nejsvětlejší, ideální je stříbrná barva, odráží sluneční paprsky nejlépe.

Můžete rozvěsit vlhké ručníky. Odpařování má chladivý efekt, zvyšuje ale vlhkost vzduchu.

Podle potřeby používejte ventilátor.

Vypněte elektropřístroje a osvětlovací tělesa, pokud je nepoužíváte, protože zapnuté elektropřístroje a některá osvětlovací tělesa vyzařují teplo.

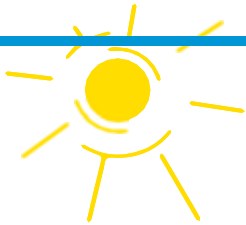
Přesvědčte se, že je topení opravdu vypnuté.

Konzumace léků přizpůsobená horku

Různé léky zasahují do fyziologických pochodů, které slouží adaptaci na horko. Počítají se sem mimo jiné různá psychofarmaka (sedativa, antidepresiva atd.), močopudné léky a léky na snížení krevního tlaku a rovněž antihistaminika. Mohou proto negativně ovlivňovat adaptaci na horko a při intenzivnějším či déle trvajícím horku mohou usnadnit vznik vyčerpání z horka a úpalu.

Tyto léky by proto měly být zahrnuty do posouzení rizikového profilu pacienta.

- ✓ **Vnější zastínění je nejefektivnější.**
- ✓ **Užívané léky zahrňte do rizikového profilu ohrožené osoby.**



Změna dávkování nebo vysazení léku se smí provést výhradně na základě rozhodnutí lékaře.

Pokud nesete odpovědnost za ohrožené osoby, měli byste už na jaře přijmout tato opatření:

- Sepište seznam léků, které daná osoba užívá.
- Zeptejte se ošetřujícího lékaře, aby se případně přizpůsobily pozorování zdravotního stavu a (medikamentózní) léčba dané osoby.

Během horkého období zajistěte, aby se léky užívaly pouze podle lékařského pokynu a dodržovalo se předepsané dávkování.

Uchovávání léků přizpůsobené horku

Léky mohou působením slunečního svitu a vysokých teplot ztrácet svou účinnost, i když na nich často nejsou patrné žádné vnější viditelné stopy.

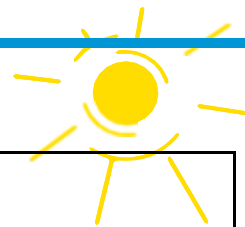
Skladujte proto léky na chladném místě. Pokud je uchováváte v ledničce, je nutné dbát na to, aby nezmrzly. I velmi nízké teploty mohou účinnost léků negativně ovlivnit. Upozornění: U některých léků dochází při skladování v ledničce ke změně chuti, takže se stávají hořké a nepoživatelné. V případě pochybností se v lékárně informujte na správné podmínky skladování.

Dávejte pozor na příznaky onemocnění podmíněné horkem

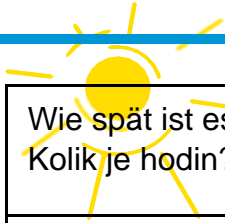
Dávejte pravidelně pozor na první příznaky onemocnění podmíněných horkem, které budou níže uvedeny. Můžete tak předcházet vážným zdravotním rizikům.

- ✓ **Léky skladujte v chladu.**

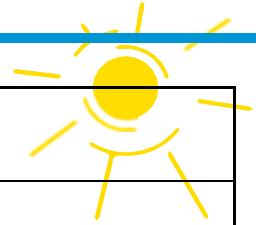
Důležité výrazy každodenní komunikace



Guten Morgen		Dobré ráno
Guten Tag		Dobrý den
Hallo/Tschüss		Ahoj
Auf Wiedersehen		Na shledanou
Ja		Ano
Nein		Ne
Bitte		Prosím
Danke		Děkuji
Prost		Na zdraví
Patient	Meine Pflegeperson heißt ...	Můj pacient / Moje pacientka se jmenuje ...
Adresse	Die Adresse meines Patienten ist...	Adresa mého pacienta je ...
Ich heiße Jmenuji se	Mein Name ist Wie ist Ihr Name?	Jmenuji se ... Jak se jmenujete?
Entschuldigung	Entschuldigen Sie bitte!	Promiňte prosím!
Hunger	Haben Sie Hunger?	Máte hlad?
Durst	Haben Sie Durst? Möchten Sie etwas trinken?	Máte žízeň? Chcete se napít?
Deutsch	Ich spreche sehr wenig Deutsch. Ich bemühe mich es zu lernen.	Mluvím velmi málo německy. Snažím se to naučit.



Wie spät ist es? Kolik je hodin?	Es ist 12.30 Uhr.	Je 12.30 hodin. (Je půl jedné.)
Wetter	Wie ist das Wetter heute? Sonnig, bewölkt, es regnet, kalt, warm, windig	Jaké je dnes počasí? Slunečno, oblačno, prší, chladno, teplo, větrno
Fenster	Soll ich das Fenster öffnen?	Mám otevřít okno?
Arzt	Soll ich den Arzt anrufen?	Mám zavolat lékaře (doktora)?
eins	1	jedna
zwei	2	dvě
drei	3	tři
vier	4	čtyři
fünf	5	pět
sechs	6	šest
sieben	7	sedm
acht	8	osm
neun	9	devět
zehn	10	deset
zwanzig	20	dvacet
dreißig	30	třicet
vierzig	40	čtyřicet
fünfzig	50	padesát



sechzig	60	šedesát
Montag		pondělí
Dienstag		úterý
Mittwoch		středa
Donnerstag		čtvrtek
Freitag		pátek
Samstag		sobota
Sonntag		neděle
gestern		včera
heute		dnes
morgen		zítra
nächste Woche		příští týden
in der Früh		ráno
zu Mittag		v poledne
am Nachmittag		odpoledne
am Abend		večer
Apotheke	Wo ist die nächste Apotheke?	Kde je nejbližší lékárna?
Geschäft	Wo ist ein Geschäft?	Kde je (nějaký) obchod?
Lebensmittel	Wo ist das nächste Lebensmittelgeschäft?	Kde jsou nejbližší potraviny?



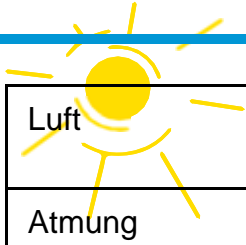
Bekleidung	Hemd, Bluse, Hose, Rock, Socken, Schuhe, Stiefel, Jacke, Haube, Hut, Handschuhe, Unterhose, Unterhemd	Košile, blůza, kalhoty, sukně, ponožky, boty, kozačky, bunda, čepice, klobouk, rukavice, trenýrky/slipy, tílko
kochen -	Was soll ich heute kochen? Was möchten Sie essen?	Co mám dnes vařit? Co byste chtěl/chtěla jíst?
Suppe	Gemüsesuppe, Fleischsuppe	Zeleninová polévka, polévka s masem
Suppeneinlage	Nudeln, Strudel, Backerbsen, Leberknödel, Grießnockerl	Nudle, závin, smažený hrášek, játrové knedlíčky, krupicové noky
Hauptspeise	Was möchten Sie als Hauptspeise essen?	Co byste chtěl/chtěla jako hlavní chod?
Beilagen	Reis, Kartoffel, Nudeln	Rýže, brambory, těstoviny
Fleisch	Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch, Fisch	Kuřecí maso, vepřové maso, hovězí maso, ryba
Gemüse	Karotten, Kraut, Rüben, Zucchini, Melanzani, Erbsen	Mrkev, zelí, řepa, cuketa, lilek, hrášek
Obst	Banane, Erdbeeren, Apfel, Birne, Heidelbeere, Brombeere, Nüsse	Banán, jahody, jablko, hruška, borůvky, ořechy, ořechy
Mehlspeisen	Torte, Plunder, Roulade, Kuchen, Pudding	Dort, plundra, roláda, koláč, pudink
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee, Mineralwasser, Cola, Orangensaft.	Voda, čaj, káva, minerální voda, Coca-Cola, pomerančový džus.
handarbeiten	Möchten Sie handarbeiten? Häkeln, stricken, sticken	Chcete dělat ruční práce? Háčkování, pletení, vyšívání



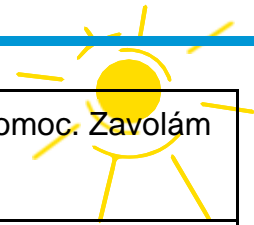
lesen	Möchten Sie etwas lesen? Zeitung, Buch	Chcete něco číst? Noviny, kniha
spielen	Möchten Sie etwas spielen? Karten, Würfeln, Rätsel lösen	Chcete něco hrát? Karty, kostky, luštit křížovky
fernsehen	Möchten Sie fernsehen?	Chcete se dívat na televizi?
Radio	Möchten Sie Radio hören?	Chcete poslouchat rádio?
Kirche	Möchten Sie in die Kirche gehen? Möchten Sie beten?	Chcete jít do kostela? Chcete se modlit?
spazieren	Möchten Sie spazieren gehen?	Chcete jít na procházku?

Důležité lékařské pojmy a výrazy

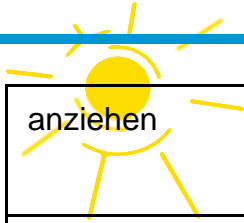
Körperteile	Kopf, Schulter, Arm, Hand Finger, Brust, Rücken, Hüfte, Bein, Fuß, Zehe	Hlava, rameno, paže, ruka, prst, hrud', záda, kyčel, noha, chodidlo, prst u nohy
Organe	Gehirn, Herz, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Blinddarm, Darm	Mozek, srdce, játra, ledviny, slinivka, slepé střevo, střevo
Sinnesorgane	Augen – Sehsinn, Ohren – Gehör, Nase – Geruchsinn, Zunge – Geschmacksinn, Hände – Tastsinn	Oči - zrak, uši – sluch, nos - čich, jazyk - chuť, ruce - hmat
Allergie	Können Sie alles essen, oder haben Sie eine Allergie?	Můžete jíst všechno nebo máte nějakou alergii?
akut	Tut es Ihnen irgendwo akut weh?	Máte akutní bolest?
ansprechbar	Ist er/sie ansprechbar?	Lze s ním/s ní komunikovat?
Arzt	Soll ich einen Arzt holen?	Mám zavolat lékaře/doktora?



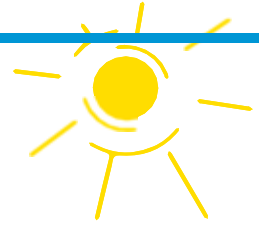
Luft	Er bekommt keine Luft.	Nedostává se mu vzduchu. (Nemůže dýchat.)
Atmung	Seine Atmung ist regelmäßig/unregelmäßig.	Má pravidelné/nepravidelné dýchání. (Dýchá pravidelně / nepravidelně.)
Bauchschmerz	Er/sie hat (keine) Bauchschmerzen.	Má bolesti břicha. (Nemá bolesti břicha.)
Bewusstsein	Ist er (nicht) bei Bewusstsein?	Je (Není) při vědomí?
Ergebnis, Befund	Wir warten auf die Ergebnisse.	Čekáme na výsledky.
Fieber	Ich gebe Ihnen fiebersenkendes Medikament.	Dám Vám lék na snížení horečky.
Flüssigkeitshaushalt	Sie haben zu wenig getrunken. Sie müssen langsam trinken.	Velmi málo jste pil /pila. Musíte pít pomalu.
Schmerzen	Er/Sie hat (seit Tagen) Kopfschmerzen. Er/Sie hat keine Kopfschmerzen.	Má (už několik dní) bolesti hlavy. Nemá bolesti hlavy.
	Haben Sie Kopf- / Glieder- Magenschmerzen?	Bolí Vás hlava / končetiny / žaludek?
	Wo tut es weh?	Kde to bolí?
magenschonend	Er/Sie sollte magenschonende Kost essen.	Měl/měla byste jít stravu, která šetří žaludek.
Blutdruck	Darf ich Ihren Blutdruck messen?	Mohu Vám změřit tlak?
	Ich gebe Ihnen blutdrucksenkendes Medikament.	Dám Vám lék na snížení tlaku.



Rettung	Ich brauche Hilfe. Ich rufe die Rettung.	Potřebuji pomoc. Zavolám záchranku.
Puls	Wie ist sein / ihr Puls?	Jaký je jeho / její pulz?
Sanitäter	Die Sanitäter kommen mit dem Krankenwagen.	Sanitáři přijedou se sanitkou.
schwitzen	Sie schwitzen sehr stark.	Velmi silně se potíte.
Schwindelgefühl	Mir ist schlecht. Ich verspüre ein starkes Schwindelgefühl.	Je mi špatně. Mám silnou závrať (Motá se mi hlava.)
Ausschlag	Sie haben einen Hitzeausschlag.	Máte vyrážku z horka.
	Wo juckt es?	Kde to svědí?
fühlen	Fühlen Sie sich gut?	Cítíte se dobře?
schlafen	Haben Sie gut geschlafen?	Spal / spala jste dobře?
Tablette	Sie müssen die Tablette vor dem Essen einnehmen.	Musíte si vzít před jídlem tabletu.
	Ich bringe Schmerztabletten.	Přinesu tablety na bolest.
Pflaster	Ich klebe ein Pflaster drauf.	Nalepím na to náplast.
Wunde	Ich desinfiziere die Wunde.	Dezinfikuji ránu.
verbinden	Ich verbinde Ihren Finger.	Ovážu Vám prst.
waschen	Ich wasche Sie mit dem Schwamm.	Omyji Vás houbou.
duschen	Ich helfe Ihnen beim Duschen.	Pomůžu vám při sprchování.
Handtuch	Ich trockne Sie mit dem Handtuch ab.	Osuším Vás ručníkem.

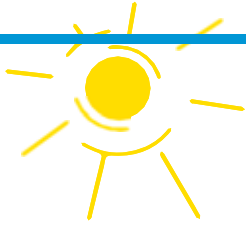


anziehen	Ich helfe Ihnen beim Anziehen.	Pomůžu Vám s oblékáním.
	Hier sind Ihre Schlapfen.	Tady jsou Vaše pantofle.
Toilette	Wo ist die Toilette? Müssen Sie auf die Toilette?	Kde je záchod/toaleta/WC? Musíte na záchod/toaletu/WC?
Stuhl / Harn	Ist alles in Ordnung mit dem Stuhl / mit dem Harn?	Je vše v pořádku se stolicí / s močí?
Rollstuhl	Ich bringe Ihren Rollstuhl.	Přivezu Váš invalidní vozík.
Rollator	Ich bringe Ihren Rollator.	Přivezu Vaše chodítko.
Gehstock	Brauchen Sie den Gehstock?	Potřebujete hůl/hůlku?
hinlegen	Legen Sie sich hin!	Lehněte si!
hinsetzen	Setzen Sie sich hin!	Posaďte se!
aufstehen	Stehen Sie auf!	Vstaňte!
umdrehen	Drehen Sie sich um!	Otočte se!
zudecken	Ich decke Sie zu.	Přikryji Vás.
hochheben	Heben Sie bitte Ihren Arm / Ihren Bein hoch!	Zvedněte prosím paži / nohu!
sich übergeben	Er/sie hat sich mehrmals übergeben.	Několikrát zvracel /zvracela.
geschwollen	Ihre Augen sind geschwollen.	Máte oteklé oči.



4. Onemocnění během horka: příznaky a léčba





Horko může způsobit zdravotní poškození a nemoci. Pak je nutné rychle jednat.

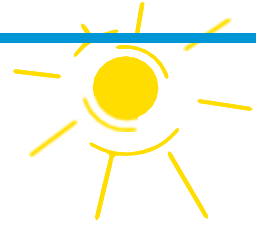
Na možnou zdravotní újmu z horka upozorňují:

- suchá ústa
- silné bolesti hlavy
- pocit vyčerpání a slabosti
- potíže s krevním oběhem
- pocit neklidu
- náhlá zmatenost
- nevolnost a zvracení
- svalové nebo žaludeční křeče
- vysoká tělesná teplota (>39°C)
- zakalené vědomí, bezvědomí

Dále jsou popsány různé formy onemocnění způsobených horkem se svými typickými symptomy a možnými způsoby ošetřování.

Může se vyskytnout také několik druhů zdravotní újmy způsobené horkem. V takových případech je nutná kombinace navzájem sladěných opatření.

✓ **Mohou se vyskytnout různá onemocnění z horka současně.**



Vyčerpání z horka / dehydratace způsobená horkem

Vyčerpání z horka, případně dehydratace způsobená horkem se může vyskytnout po několika dnech s vysokými teplotami a jako důsledek nedostatečného přísunu tekutin. Takové vyčerpání je reakcí těla na nadměrnou ztrátu vody a minerálních látek, které jsou obsaženy v potu (vysušení).

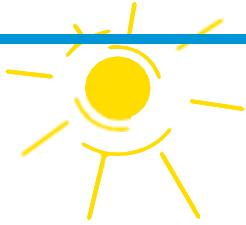
Zvláště starší lidé mají sklon k vyčerpání z horka. Pokud osoba trpí během období horka průjemem nebo horečkou, může k dehydrataci dojít velmi rychle.

U starších osob a osob vyžadujících péči je může dehydratace ohrožovat na životě. Dehydratace se vyskytuje také u jiných nemocí z horka (např. kolapsu z horka).

Typické příznaky:

- nejdřív zarudlý, pak blednoucí obličej
- vlhká teplá nebo vlhká chladná pokožka
- suché rty
- málo a tmavá moč
- tělesná teplota může být normální, lehce snížená nebo lehce zvýšená
- stavy neklidu, strachu a/nebo vyčerpání
- návaly závratí a mdloby
- nevolnost a zvracení
- bušení srdce
- bolesti hlavy
- svalové křeče

✓ Průjem či horečka mohou velmi urychlit vyčerpání z horka.



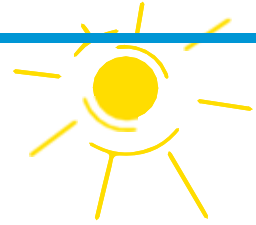
Mohou pomoci tato opatření:

- Umístění osoby na chladné, stinné místo.
- Klid.
- Ochlazování těla: chladná sprcha, chladná koupel nebo omývání houbou a chladnou vodou.
- Volné, lehké a prodyšné oblečení
- Při vědomí: Dávat osobě pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální voda bohatá na sodík, >20mg/l).
Upozornění: Dávat pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat se může nápoj dostat do dýchací trubice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic.

Dávejte pozor na toto: Zatímco mladí dospělí lidé mohou i nejtěžší stav nedostatku tekutin vyrovnat v krátké době pouhým pitím, potřebuje starší člověk na vyrovnání deficitu několik dní. Při příliš rychlém doplnění tekutin může dojít k nadměrnému zavodnění (tzv. hypotonní hyperhydratace). To může vést k život ohrožujícímu otoku mozku nebo hromadění vody na plicích (plicnímu edému). Proto by se bez znalosti lékařského nálezu nemělo překročit maximální množství 3 litrů tekutiny za den. Přesnější „dávkování“ přísunu tekutin lze provést pouze při znalosti zdravotního stavu a laboratorních parametrů.

- V případě pochybností ohledně existujícího onemocnění nebo nezbytných opatření si neprodleně přivolejte lékařskou pomoc, především pokud se příznaky zhoršují nebo přetrvávají déle než jednu hodinu.

✓ **Nabízejte malá množství tekutiny rozdělená do celého dne.**



Kolaps z horka

Při kolapsu z horka není mozek zásobován dostatečným množstvím kyslíku prostřednictvím krevního oběhu. Krevní tlak se snižuje kvůli rozšíření kožních cév. Příčinou je často dehydratace v důsledku silného pocení.

Typické příznaky:

- rozostřený zrak
- závrať
- zakalené vědomí nebo bezvědomí

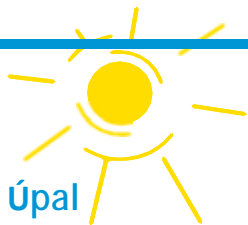
Mohou pomoci tato opatření:

- Zkontrolujte, zda osoba dýchá. Pokud ne: dýchání z úst do úst a masáž srdce, pokud je to možné prováděné zkušeným poskytovatelem první pomoci.

Neprodleně volejte záchranku: tísňové volání 144.

- Umístěte osobu na chladné, stinné místo.
- Tam ji položte a zvedněte nohy do výšky.
- Při bezvědomí, a pokud osoba dýchá: dejte osobu do stabilizované polohy na boku, abyste zajistili volné dýchání.
- Pokud je osoba při vědomí: Dávejte osobě pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální voda bohatá na sodík, >20mg/l).
Upozornění: Dávat pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat se může nápoj dostat do dýchací trubice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic.

- ✓ **Kolaps z horka je často způsoben dehydratací.**



Úpal je zdravotní stav nouze a vyžaduje okamžité lékařské ošetření!

Vyčerpání z horka a kolaps z horka se mohou rozvinout do úpalu, pokud se nepřijmou žádná vhodná opatření. V případě úpalu přijímá organismus kvůli vysokým venkovním teplotám víc tepla, než ho opět může předat svému okolí. V důsledku toho může tělesná teplota za několik málo minut vystoupat až na 41°C. Úpal může zanechat trvalá poškození orgánů a přivodit trvalá postižení, nebo dokonce skončit smrtí.

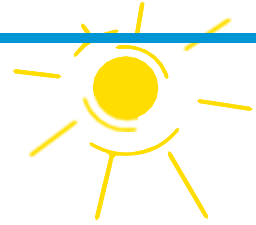
Typické příznaky:

- červená, horká a suchá kůže (téměř bez pocení)
- extrémně vysoká tělesná teplota (při měření teploměrem v ústech přes 39°C)
- rychlý, silný tep
- závrať
- bolesti hlavy
- zmatenost, úzkostlivost
- bezvědomí

Mohou pomoci tato opatření:

- Zkontrolujte, zda osoba dýchá. Pokud ne: dýchání z úst do úst a masáž srdce, pokud je to možné prováděné zkušeným poskytovatelem první pomoci.
Neprodleně volejte záchranku: tísňové volání 144!
Postižená osoba musí být rychle dopravena do nemocnice.
- Umístěte osobu na chladné, stinné místo.
- Při bezvědomí, a pokud osoba dýchá: dejte osobu do stabilizované polohy na boku, abyste zajistili volné dýchání. **Akutní ohrožení života! Jednejte rychle!**
- Pokud je osoba při vědomí: Dávejte osobě pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální voda bohatá na sodík, >20mg/l).
Upozornění: Dávat pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat se může nápoj dostat do dýchací trubice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic.
- Ochlazujte osobu okamžitě tím, že
 - > přikládáte na kůži vlhké ručníky a
 - > ovíváte osobu velkým množstvím vzduchu,
 - > posadíte/položíte osobu do vany nebo pod sprchu s chladnou vodou,
 - > ponoříte jí paže a nohy do chladné vody nebo
 - > ji ostříkujete/omýváte chladnou vodou.

- ✓ **Okamžitě osobu ochlazujte a dávejte jí pít pouze tehdy, když je při vědomí.**



Křeče z horka

Křeče z horka se vyskytují většinou ve spojení s namáhavou fyzickou aktivitou. Křečemi z horka trpí často osoby, které se při námaze hodně potí. Tělo tak ztrácí vodu a minerální látky. Příliš nízký podíl minerálních látek ve svalech vede k bolestivým svalovým křečím. Křeče z horka mohou být také příznakem vyčerpání z horka.

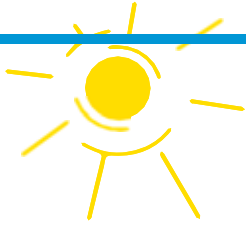
Typické příznaky:

- svalové bolesti nebo
- svalové křeče, které se většinou vyskytují v žaludku, pažích nebo nohách.

Mohou pomoci tato opatření:

- Ukončit všechny fyzické aktivity.
- Umístění osoby na chladné, stinné místo.
- Pokud je osoba při vědomí: Dávejte osobě pít po malých doušcích (chladné nápoje obsahující elektrolyty, např. minerální voda bohatá na sodík, >20mg/l).
Upozornění: Dávat pít pouze při jasném vědomí a schopnosti polykat, protože při omezeném vědomí a snížené schopnosti polykat se může nápoj dostat do dýchací trubice a způsobit velmi nebezpečný zápal plic.
- Ani po odeznění křečí nepokračovat v namáhavé fyzické aktivitě, protože další nadměrná námaha může vést k vyčerpání z horka nebo úpalu.
- Přivolejte lékařskou pomoc,
 - > pokud svalové křeče přetrvávají déle než jednu hodinu nebo
 - > pokud má dotčená osoba srdeční problémy nebo
 - > pokud musí mít stravu chudou na sodík.

✓ **Křeče z horka se objevují také jako příznak vyčerpání z horka.**



Vyrážka z horka

Při vyrážce z horka se jedná o dráždění kůže v důsledku nadměrného vylučování potu při horkém, dusném počasí. Ačkoli je vyrážka z horka čtenější u malých dětí, může se objevit v každém věku.

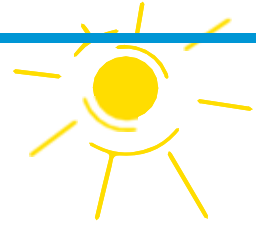
Typické příznaky:

- malé červené pupínky nebo puchýřky
- časté na krku, prsou a také v oblasti třísel
- někdy také svědění nebo šimrání pod kůží

Mohou pomoci tato opatření:

- Umístění osoby na chladné, stinné místo.
- Dotčená místa na kůži udržovat v suchu a chladu.
- Volné prodyšné oblečení.
- Pro zmírnění potíží můžete použít mastkový pudr. Nenanášejte žádné masti nebo krémy, protože ty udržují kůži teplou a vlhkou, a obtíže se tak mohou zvyšovat.
- Pokud potíže neodezní ani po několika dnech, zhoršují se nebo se vyskytnou záněty, vyhledejte lékařskou pomoc.

✓ **Vyrážka z horka se vyskytuje především při horkém a dusném počasí.**



Úžeh

Silné sluneční záření na nezakrytou hlavu může vést k zánětu mozkových blan a nebezpečnému otoku (edému) mozku.

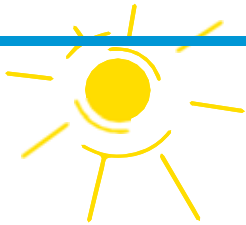
Typické příznaky:

- silné bolesti hlavy
- bolesti nebo strnulost šíje
- nevolnost a zvracení
- přecitlivělá reakce na světlo
- závrať
- zakalené vědomí

Mohou pomoci tato opatření:

- Umístění osoby na chladné, stinné místo.
- Zvednout horní část těla a hlavu.
- Chladit hlavu, např. chladnými vlhkými ručníky přikládanými na hlavu a šíji.
- Opakovaná kontrola vědomí, dýchání a známek života.
V případě pochybností ohledně onemocnění či nezbytných opatření, nebo při výrazných symptomech přivolejte lékařskou pomoc.

✓ Úžeh – následky silného slunečního záření na nezakrytou hlavu.



Solární dermatitida (spálení od slunce)

Solární dermatitida poškozuje kůži a z dlouhodobého hlediska může vést k rakovině kůže. Ačkoli jsou obtíže spojené se solární dermatitidou obvykle nepatrné a k vyléčení dojde zpravidla do týdne, může závažná solární dermatitida vyžadovat lékařskou pomoc.

Typické příznaky:

- začervenalá a bolavá příp. pálicí kůže
- nadměrně teplá kůže
- případné puchýřky

Mohou pomoci tato opatření:

- Vyvarujte se opakovanému vystavování slunečnímu záření.
- Přikládejte studené obklady, nebo ponořte oblasti postižené kůže do chladné vody.
- Namažte postižená místa zvláčňující, chladivou emulzí.
- Nepropichujte puchýřky.
- V případě velkoplošných silných spálenin, nebo pokud se obtíže zhorší, je lékařská pomoc nezbytná.

✓ **Závažná solární dermatitida vyžaduje lékařskou pomoc.**

Kdy voláme záchrannou službu?

Při následujících příznacích volejte okamžitě záchrannou službu:

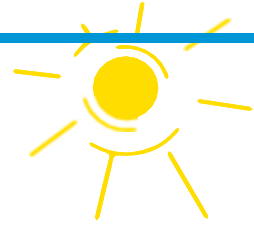
- opakované, úporné zvracení
- náhlá zmatenost
- zakalené vědomí
- bezvědomí
- velmi vysoká tělesná teplota (měření teploměrem v ústech nad 39°C)
- křečový záchvat
- šok oběhového systému
- úporné bolesti hlavy

Záchranná služba: tísňové volání 144



Při těchto příznacích je nutné rychle jednat.

Může jít o akutní ohrožení života!



Seznam pramenů a literatury

- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2007) / Spolkový zdravotní úřad. Ochrana při vlně veder. Horké dny – chladné hlavy. Doporučení pro rodinné příslušníky, ošetrovatelský personál, lékaře pro péči o starší osoby a osoby vyžadující péči doma nebo v domovech a nemocnicích.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Bundesamt für Umwelt (BAFU) (Hrsg.) (2007) /Spolkový zdravotní úřad a Spolkový úřad životního prostředí. Ochrana při vlně veder.
- Ministère Chargé de la Santé & Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Hrsg.). Coping with heatwaves. Explanations on what to do.
- New York State Department of Health (Hrsg.). Keep Your Cool During Summer Heat.
- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit (Hrsg.) (2007)/Dolnosaské ministerstvo sociálních věcí, ženské záležitostí, rodiny a zdravotnictví. Na co musí ošetrovatelský personál dávat pozor při letním horku. Pokyny pro péči o starší a nemocné osoby v domácnosti.
- Österreichisches Rotes Kreuz (Hrsg.) (2011). Cool bleiben trotz Hitze./Rakouský červený kříž. I přes horko zůstat „cool“.
- Schweizerische Gesellschaft der Lufthygiene-Fachleute (Hrsg.)/Švýcarská odborná společnost pro otázky hygieny ovzduší. Ozón škodí! Buďte informovaní a jednejte!
- Sozialministerium Baden-Württemberg (Hrsg.) (2004) / Ministerstvo sociálních věcí Bádenska-Württemberska. Zdravotní rizika při letním horku pro starší osoby a osoby vyžadující péči.
- Umweltbundesamt Deutschland & Deutscher Wetterdienst (Hrsg.) (2008) / Německý spolkový úřad životního prostředí a Německá meteorologická služba. Změna klimatu a zdraví. Informace ke zdravotním dopadům letních veder a vln veder a tipy pro preventivní ochranu zdraví.
- World Health Organization (Hrsg.) (2011)/Světová zdravotnická organizace. Public health advice on preventing health effects of heat. New and updated information for different audiences

Další informace ke změně klimatu, horku a zdraví:

www.klimawandelanpassung.at