

## **5.2. ÚPAL A ÚŽEH – PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU**

**ÚPAL JE CELKOVÉ PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU – SELHÁNÍ ŘÍZENÍ TĚLESNÉ TEPLoty, VZNIKÁ PŘI POBYTU V HORKÉM PROSTŘEDÍ. ÚŽEH JE DŮSLEDKEM PŘEHŘÁTÍ NA SLUNCI. PRAKTICKÉ ROZLIŠOVÁNÍ MEZI ÚPALEM A ÚŽEHEM V PRVNÍ POMOCI POSTRÁDÁ SMYSL.**

### **VYVOLÁVAJÍCÍ PŘÍČINY:**

- pobyt v horkém a vlhkém prostředí
- vlhký neprodyšný oděv
- nedostatečný pitný režim
- dlouhodobý pobyt na přímém slunci (nechráněná hlava), opalování
- zamčené dítě ve vozidle v horkém počasí
- výkonnostní sportování

### **TYPICKÉ PŘÍZNAKY:**

- žízeň, bolesti hlavy, nevolnost, zvracení
- zvýšená tělesná teplota či horečka
- suchá zarudlá kůže, případně popáleniny od slunečního záření
- křeče v případě těžkého stavu

### **ČÍM JE POSTIŽENÝ OHROŽEN?**

- dehydratací
- mdlobou
- poruchou vědomí při výrazném přehřátí (tělesná teplota > 40 °C)

### **ČEHO POTŘEBUJEME DOCÍLIT?**

- přemístit postiženého z horkého prostředí či přímého slunečního záření
- ochlazení postiženého při přehřátí
- rehydratace (zavodnění organismu) postiženého
- zmírnění potíží

### **POSTUP PRVNÍ POMOCI**

- záchránce přemístí postiženého z horkého prostředí či přímého slunečního záření, případně odstraní horký oděv
- v případě tělesné teploty nad 40 °C = ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ STAV – záchránce zajistí aktivní chlazení postiženého studenou vodou případně ledem, současně s ochlazováním kontaktuje tísňovou linku dle standardu 1.3. *Přivolání odborné pomoci*
- v chlazení studenou vodou / ledem pokračuje do snížení teploty pod 39 °C pak pokračuje následujícím bodem
- v případě zvýšené tělesné teploty do 40 °C zajistí záchránce aktivní chlazení postiženého (ventilátor, průvan, chladná sprcha, obklady)
- chlazení záchránce ukončí po dosažení tělesné teploty 38 °C
- záchránce zajistí podání dostatečného množství tekutin postiženému, nejlépe s obsahem minerálů; měřítkem dostatečné rehydratace je produkce dostatečného množství světlé moči
- záchránce zajistí nebo doporučí postiženému chlazení popálenin od sluníčka, případně jejich ošetření přípravky k tomu určenými