

## Ako si poradiť s vyčerpanosťou z tepla a úpalom

Úpal spôsobuje vysoká okolitá teplota - nielen priame pôsobenie slnečných lúčov, ale aj samotná teplota prostredia v rozhorúčenom dopravnom prostriedku. Organizmus stráca soľ a telesné tekutiny, vzniká šok z prehriatia organizmu. Slnečný úpal - úžeh je spôsobený priamym pôsobením slnečných lúčov na nekryté časti tela, najmä na hlavu - dochádza k prehriatiu mozgových obalov slnečným žiarením. Úžeh býva spojený s úpalom.

U detí sa únava z tepla a možný úpal prejaví bolesťami hlavy, závratmi, kŕčovitými bolesťami končatín či brucha, bledou a vlhkou pokožkou a rýchlym slabým pulzom, červenými očami, opuchnutými rukami a nohami.

Úpal sa navyše prejaví horúčkovitými stavmi až k 40°C a horúcou červenou, suchou pokožkou. Dieťa môže upadnúť do bezvedomia.

### Prvá pomoc:

- umiestnite dieťa v chladnej miestnosti
- zodvihnite dieťaťu nohy - podložte vankúšom
- dajte dieťaťu piť tekutiny (vodu, ovocnú šťavu, chladný čaj)
- ak upadne dieťa do bezvedomia, rýchlo ho ochladte studeným zábalom - namočenou mokrou plachtou na telo
- držte dieťa v chlade, kým teplotami neklesne pod 38°C, ovievajte ho na urýchlenie zníženia teploty
- zavolajte lekársku pohotovosť!!!

Pre prevenciu dodržiavajte zásady správneho pobytu na slnku. Nevystavujte sa slnečným lúčom v čase medzi 11-15 hodinou. Pite veľa tekutín. Chráňte seba i dieťa opaľovacími prostriedkami a prikrývkou na hlavu.

Št, 07/13/2006 - 09:56 — Mamatata.sk

[Naše dieťa](#)

[Mamička](#)

[Otecko](#)

[Starí rodičia](#)

[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)

[Kontakt](#)

[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.  
Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



**Zdrojová URL:** <http://mamata.sk/node/215626>