

Horúčava v aute má na šoféra účinok podobný vplyvu alkoholu



Náš organizmus dostáva v rozhorútenom aute zabrať. Trpia vodiči aj spolujazdci, ohrození sú najmä seniori a deti. Pozor! Iba pitný režim nestačí.

Už teploty okolo 35 stupňov vo vnútri vozidla majú výrazne negatívny vplyv na reakcie vodiča. Po deväťdesiatich minútach jazdy sa reakčný čas zhoršuje o 65 percent, čo je stav porovnateľný s únikom, ktorý vyvolá 0,5 promile alkoholu v krvi.

„Mení sa srdcová frekvencia vodiča, môže stúpnúť až na rozpätie 94 – 125 úderov za minútu, pričom v normálnych podmienkach sa pohybuje 72 – 85 úderov. Zvýšená srdcová frekvencia spôsobuje nepokoj, trasenie rúk, zhoršenie dýchania a koncentrácie, ktorá je dôležitá na konštruktívne riešenie problémov počas cesty,“ vysvetľuje MUDr. Pavel Malovič.

Vedenie motorového vozidla je fyzická aktivita a ako každá iná fyzicko-duševná činnosť vedie ku vzniku telesného tepla. Jeho hodnota môže neúmerne stúpať a hrozí tak prehriatie organizmu. Organizmus má svoj termoregulačný mechanizmus udržiavajúci telesnú teplotu v prijateľnom stave – je ním potenie. *„Už pri miernej telesnej aktivite straty dosiahnu tri litre a pri vodičských dlhých trasách, akými sú cesty na dovolenku, to môže byť aj štyri až päť litrov,“ upozorňuje P. Malovič.*

Telesný pot je tekutina, obsahujúca z veľkej väčšiny vodu a minerály ako sodík, magnézium, či draslík, ktoré potom pri stratách tela chýbajú. Dôležitý je dostatočný príjem tekutín a doplnenie minerálov. Sodík a draslík majú nezastupiteľnú úlohu pri podpore srdcovej činnosti. Magnézium sa podieľa na viac ako 300 biochemických procesoch organizmu a má kľúčovú úlohu v látkovej premene, pôsobí ako prevencia proti svalovým kŕčom a ovplyvňuje duševnú pohodu. Optimálny denný prísun magnézia je 300 – 350 miligramov. Preto by jedlo počas cesty malo byť také, prípadne doplnené minerálnymi vodami alebo výživovými doplnkami.

Dôležitý je pitný režim, optimálny príjem tekutín je 0,8 l za hodinu. Piť by ste mali priebežne, nie až keď pocítujeme smäd. Vtedy sa už zásoby vody približujú k minimu. Nápoj by nemal byť príliš studený ani sladený. Nikotín a kofeín zvyšujú straty vody potením. Nedostatočný pitný režim ohrozuje najmä seniorov, u ktorých sa pocit smädu vekom znižuje.

Príjemne klimatizované prostredie má blahodarný vplyv na psychiku vodiča, spolujazdcov a znižuje riziko stresu. Lekári odporujú opatrné nastavovanie teploty. Pri vonkajšej teplote 30 stupňov, by teplota v interiéri mala byť nastavená na 22 až 25 stupňov, aby pri vystupovaní nebol teplotný rozdiel taký veľký. Klimatizácia nielen ochladzuje interiér, ale aj znižuje vlhkosť a filtruje vzduch, ktorý cirkuluje v aute, čo je dôležité pre alergikov. *„Problém nastane pri nesprávnom nastavení teploty a prúdenia vzduchu. Prílišný chlad totiž spôsobuje negatívnu reakciu organizmu v podobe chorôb z prechladnutia, ako aj bolestí krčkov – trpia ramená, kolená, lakty,“ upozorňuje P. Malovič.*

hot_news_pravy

Ut, 07/12/2016 - 10:35 — mamata

[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](#)



ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.
created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://mamata.sk/node/456214>

Linky:

[1] <http://mamata.sk/sites/default/files/slnece.jpg>