

MUNI | SIMU  
MED

# Úpal, úžeh

Aneta Mrkvičková

# Výukové cíle

- Student se naučí rozdíl mezi úpalem a úžehem.
- Student umí zhodnotit stav pacienta s hypertermií a zvládne adekvátně poskytnout první pomoc.

# Definice

Úpal = přehřátí, hypertermie

- Při vystavení organismu vysokým teplotám okolí dochází k jeho přehřátí (překročení maximální tělesné teploty)
- Organismus již není schopen se účinně ochlazovat (selhání termoregulace)

Úžeh

- Přehřátí organismu, zejména hlavy, při vystavení slunci a vysoké vnější teplotě

# Příčiny

- Příliš vysoká teplota vnějšího prostředí
  - Nevhodné oblečení
  - Vysoká relativní vlhkost prostředí (nefungující pocení)
  - Nedostatečný pitný režim
- 
- Úžeh způsobuje pobyt v horku na slunci bez pokrývky hlavy

# Příznaky

- Vysoká teplota (až 41°C)
  - Začervenalá horká kůže
  - Bolesti hlavy, závratě
  - Nevolnost, zvracení
  - Zrychlená tepová frekvence, zrychlený dech
  - Křeče při ztrátách tekutin a iontů
  - Dezorientace až bezvědomí
- Projevy se mohou objevit i po několika hodinách

# První pomoc při úpalu

- Zamezit dalšímu zahřívání- přemístit postiženého do chladnější místnosti, do stínu, studené zábaly
- CAVE na podchlazení
- Je-li pacient při vědomí, podáváme nápoje (ideálně iontové nápoje, minerálky)
- Při poruše vědomí postupujeme dle SSS ABC

# První pomoc při úžehu

- Postup stejný jako při úpalu
- Navíc dáváme obklady na hlavu
- Bolest hlavy můžeme zmírnit paracetamolem, je-li pacient při vědomí a pokud nezvrací

# Prevence

- Dostatečný pitný režim (nealkoholických nápojů)
- Adekvátní oblečení včetně pokrývky hlavy
- Přiměřená fyzická aktivita



# Výstupy z učení

- Student je schopen vysvětlit rozdíl mezi úpalem a úžehem.
- Student je schopen popsat, jak poskytnout PP u úpalu a úžehu.
- Student je schopen vyjmenovat možná preventivní opatření proti vzniku úpalu a úžehu.

# Zdroje

– [https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni\\_pomoc\\_2013\\_05\\_20.pdf](https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni_pomoc_2013_05_20.pdf)

# MUNI | SIMU MED