

DLOUHODOBÁ A KRÁTKODOBÁ ÚNOSNÁ TERMICKÁ ZÁTĚŽ NAŠEHO ORGANISMU

Vypracovala Petra Stavělová

LIDSKÉ TĚLO A EXTRÉMNÍ TEPLoty

- Za normálních podmínek je vnitřní teplota lidského těla 37 °C. Jestliže je člověk vystavován delší dobu nepříznivým extrémním podmínkám, nízkým, vysokým tak je problém.
- Pokud tělo podléhá nízkým teplotám dochází k podchlazení (hypotermii), pokud vysokým dochází k přehřátí (hypertermii) a to může být i životu nebezpečné. Mohou nastat komplikace jako jsou omrzliny, puchýře, popáleniny...., Jestliže to s teplem nebo chladem nepřeháníme může to mít i léčebné účinky.

ZIMA- PODCHLAZENÍ, OMRZLINY

- ◉ Je to stav, kdy teplota tělesného jádra klesá pod 37°C a je tím bezprostředně ohrožen lidský život.
- ◉ Při celkovém podchlazení "chladne" člověk z vnějšku a organismus si udržuje uvnitř co nejdéle stálou teplotu. Teplota tělesného obalu tak velmi kolísá a může klesnout až na úroveň teploty vnějšího prostředí. V nepříznivých podmínkách, zejména za silného větru a při fyzickém vyčerpání, se udržuje vyšší teplota jádra na úkor teploty končetin resp. tělesného povrchu, a dochází k omrzlinám. Jakmile je tělo vyčerpáno klesá teplota pod 37°C .

- První pomoc při podchlazení:
- Příznaky: chlad, únava, spavost, apatie, dezorientace, halucinace, koma s útlumem dýchání. Kůže je chladná a bledá, tep zpomalený a špatně hmatatelný.
- Postup při PP:
- Vyneseme postiženého z nepříznivého prostředí- do závětrí a sucha, do teplého prostoru, zamezíme dalším ztrátám těl. Tepla, sundáme mu mokré šaty.
- Postižený se zachovaným vědomím, méně závažné podchlazení, provádíme pasivní a aktivní pohyby končetin a lehká tlaková masáž kůže. Nejvhodnější je koupel při 37-40° C a podávání čaje s vitamínem C. Nikdy nepodáváme alkohol.
- Postižený se ztrátou vědomí , těl. Teplota pod 35° C, zajistíme průchodnost dýchacích cest a přiložíme teplý obklad na přední polovinu krku a hrudníku. Neohříváme končetiny a bezdůvodně neměníme polohu podchlazeného, zabalíme ho do teplých přikrývek . Po nabytí vědomí podáváme čaj a vit. C
- Teplota pod 30° C. Voláme ZZS. Zde dochází k zástavě životních fce. Zahájíme resuscitaci a zabalíme podchlazeného do přikrývek

- Omrzliny:
- Postiženy jsou převážně horní a dolní končetiny. Dělíme na 3 stupně:
- 1 st. Kůže je bledá, fialově mramorovaná, postižený má pocit svírání, při ohřívání pociťuje bodavou bolest.
- 2 st. Bílá až naředlá kůže, měkká tkáň, bolest po ohřátí puchýře a otoky.
- 3 st. Voskově bílá, tvrdá, necitlivá ložiska, hrozí odumírání tkáně.
-
- PP: zajistíme ZZS
- Omrzliny netřeme sněhem!!!!
- Zajistíme teplé prostředí
- Svlečeme a zujeme- dáváme pozor na strhnutí puchýřů a následnou infekci
- Postižený provádí pasivní nebo aktivní pohyb končetinami
- Postiženou oblast bez puchýřů můžeme namočit do teplé vody
- Postiženou oblast s puchýři kryjeme sterilním krytím
- Podáváme čaj s vit. C
- Protišoková opatření
-

TEPLO- ÚPAL

- ◉ K úpalu dochází v uzavřené, přehřáté místnosti, v přeplněném dopravním prostředku, ve vlhkém a horkém prostředí, při fyz. námaze v nevětrané místnosti s nedostatkem tekutin.
- ◉ Příznaky: Pocit horka, žízeň, celková slabost, nauzea až zvracení, dezorientovanost až ztráta vědomí. Kůže je suchá, horká, v obličeji zarudlost, v konečném stádiu bledá až cyanotická. Tep a dech se po počátečním zrychlení zpomaluje, až dochází k zástavě. Těl. Teplota dosahuje 42 °C.
- ◉ PP Voláme ZZS
- ◉ Postiženého položíme do chladnějšího prostředí(proudící čerstvý vzduch)
- ◉ Snažíme se o co nejrychlejší snížení TT- studený zábal celého těla, sprcha..
- ◉ Při vědomí- volíme zvýšenou polohu horní poloviny těla- přiložíme obklad(přední plocha krku, krajinu srdeční, jaterní a do třísel.
- ◉ Pokud nezvrací je při vědomí a nejsou přítomné křeče podáváme chladné tekutiny po lžičkách s kuchyňskou solí a vit. C, studená káva, čaj.
- ◉ Při bezvědomí se ztrátou životních fci zahájíme resuscitaci.

BLAHODÁRNÉ UČINKY TEPLA - SAUNY

- ◉ Blahodárný vliv má **saunování** na klidnější **činnost srdce**, uvolnění dýchacích cest, zmírnění bolesti kloubů a svalů. Návštěvou sauny prospíváte též své duševní pohodě, kdy dochází k ústupu nervozity či případné migrény. Tělo se zde silně okysličuje, rozšiřují se kožní póry a **cévy**, nastane tedy lepší **dýchání kůže** a prokrvení končetin.
- ◉ Díky silnému pocení jsou z těla vylučovány též **škodlivé látky**. Při pravidelném saunování vám bude pozitivním výsledkem celková otužilost těla a vyšší odolnost proti infekcím. **Saunování** má také příznivý kosmetický účinek, zlepšuje se vláčnost kůže, její svěžest i vzhled.

BLAHODÁRNÉ UČINKY CHLADU - OTUŽOVÁNÍ, KRYOTERAPIE

- Otužování:
- Díky otužování se tělo stává odolnější vůči nepříjemným výkyvům teplot a silnější proti nemocem. Pomáhá také při psychických onemocněních, při bolestech zad, alergiích a vysokém krevním tlaku
- Kryoterapie
- je metoda, při níž je organismus krátkodobě vystaven extrémně nízkým teplotám. Kryoterapie může být aplikována lokálně nebo celkově. Při lokální aplikaci je chlad zaměřen pouze na malou oblast těla. Celková kryoterapie je aplikována na povrch celého těla v kryokomoře a to obvykle po dobu 1-3 minut. Hlavním cílem celkové kryoterapie je vyvolat fyziologickou reakci těla na extrémní chlad

LITERATURA

- ◉ BERÁNKOVÁ, M.; FLEKOVÁ, A.; HOLZHAUSEROVÁ, B. *První pomoc*. Praha : Informatorium, 2002. 199 s. ISBN 80-86073-99-8.
- ◉ *Zdravě.cz* [online]. 2008 [cit. 2011-10-17]. Zdravě.cz. Dostupné z WWW: <<http://relaxace-a-wellness.zdrave.cz/pozitivni-ucinky-saunovani/>>.
- ◉ *Vylecit.cz* [online]. 2009 [cit. 2011-10-17]. Otužování těla. Dostupné z WWW: <<http://www.vylecit.cz/638/otuzovani-tela/>>.
- ◉ *Wikipedie* [online]. 2011 [cit. 2011-10-17]. Kryoterapie. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kryoterapie>>.