



ZDRAVÍ A KRÁSA 19. 06. 2022

Sužují vás tropy? Poradíme, jak je přežít ve zdraví

Tropy jsou v našich končinách čím dál častější záležitostí. Lidský organismus se na extrémní teploty adaptuje, ovšem velmi záleží na tom, v jaké zdravotní kondici jste, jaký je váš věk a co děláte pro to, abyste předešli případným komplikacím. Nyní vám předáme několik tipů, jak se s horkým počasím popasovat co nejlépe. Jde to!

Člověk je obecně velmi rozmarný tvor. Když je zima, touží po teple a pokud nastane letní období, zatouží po nižších, přijatelnějších teplotách. **Extrémy totiž tělu nedělají dobře.** To platí jak pro extrémní mrazy, tak pro tropy, které jsou momentálně aktuální. Udržte se v kondici.

Klimatologové se obávají do budoucna neustále se zvyšujících teplot v letním období. Již nyní sledují, že průměrná teplota v létě se o několik stupňů zvýšila. Tomu nasvědčují i jinak neobvyklé tropy v tuzemsku a jiných evropských státech.

Adaptace na tropy aneb Jaké faktory ovlivňují schopnost těla se ochlazovat?

Jak jsme již zmínili v úvodu, každý lidský organismus se adaptuje na tropy odlišným způsobem. Představíme vám několik faktorů, které ochlazování těla ovlivňují:

- **Chronická onemocnění v anamnéze:** horší adaptabilitu na tropy můžete mít tehdy, pokud se léčíte například s kardiovaskulárními nemocemi nebo duševním onemocněním.
- **Věková kategorie:** zcela přirozeně jsou k přehřátí organismu během tropických teplot náchylnější senioři (mohou inklinovat k dehydrataci vlivem snížené žízně) a děti do dvou let věku.
- **Vlhkost vzduchu:** čím vyšší je vlhkost vzduchu, tím pomaleji se odpařuje pot z těla, čímž se ochlazuje.

Jak tropy zvládnout, pokud jste ohroženi přehřátím a kolapsem organismu?

Pokud se nacházíte zejména v rizikové skupině, která je ohrožená v tropech celkovým kolapsem, je vhodné se řídit několika tipy:

1. **Používejte klimatizaci (s rozumem), a to nejen v budovách ale i v autě.** Dle lékařů by rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou neměl být více jak sedm stupňů Celsia. Ideální je nastavit klimatizaci na teplotu o 5 až 6 °C nižší, než je venku.
2. **Vyvarujte se větší fyzické aktivitě a omezte pobyt venku na slunci na minimum zejména kolem poledne.**
3. **Dodržujte zodpovědně pitný režim a nečekejte na pocit žízně** – tj. pijte dostatek nealkoholických nápojů, ideální je čistá voda. Ta by však neměla být příliš studená.
4. **Omezte přípravu jídla v domácnosti s dopomocí trouby, která má také vyhřívací efekt.**
5. **Zvolte volnější letní oblečení - ideálně světlé barvy. Tak vás tropy nebudou tolik sužovat.**
6. **Noste pokrývku hlavy, ať už klobouk nebo kšiltovku - hlavně tehdy, pokud pobýváte na slunci.**
7. **Pro zchlazení v tropech se můžete také častěji [sprchovat](#) vlažnou vodou.**

Jakmile zaznamenáte jakékoliv zdravotní obtíže související s přehřátím organismu, jako je nevolnost, zvracení, závratě, bolesti hlavy nebo únava, ihned **zahajte ochlazování těla sprchou, žínkou nebo mokrým ručníkem, [hydratujte se vodou](#) a sundejte si přebytečné svršky**. V případě zhoršujících se [zdravotních komplikací](#) neváhejte s přivoláním záchranné služby (155).



Tropy v roce 2022 nebudou ojedinělé

Klimatologové z celého světa hrozí, že tropy budou na planetě Zemi čím dál častější, pokud lidstvo nesníží emise skleníkových plynů (hlavně oxid uhličitý a methan). Můžeme tedy říct, že dochází regulérně ke globálnímu oteplování. Rozdíly již vnímají i Češi. Extrémních veder rok od roku přibývá a přichází i daleko dříve, než je obvyklé. Aktuálně bývá tropických dní v Česku v průměru kolem deseti, klimatologické modely ovšem „vyhrožují“ s tím, že v dalších letech jich může být u nás až šestinásobek současného počtu.

Zajímavost na závěr: Dle klimatologických propočtů může stoupnout teplota naší planety během následujících 75 let až o 1,7 °C, ale to jen za předpokladu, že se podaří významně snížit emise skleníkových plynů. Pokud vše zůstane při starém, ohřeje se Země za sedm desítek let téměř o 4,8 °C. Tropy tak budou sužovat lidstvo a ohrožovat jej na životě mnohem více, pokud nezmění přístup.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)