**Nepodceňujte přehřátí organismu a dehydrataci. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak udržet správnou termoregulaci**

***Praha, 14. července 2025* – *Vysoké teploty v letních měsících mohou organismus pořádně potrápit, způsobí jeho vyčerpání, úpal, křeče nebo třeba i šok z přehřátí. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak se těmto potížím vyhnout a připomíná, jak jim předejít.***

Stoupne-li teplota vysoko nad třicet stupňů Celsia, jsou ohroženy především malé děti, lidé s nedostatečnou fyzickou kondicí či trpící nemocemi spojenými se zvracením či průjmy a samozřejmě starší lidé s chronickými chorobami.

*„Vyčerpání z tepla vede k přehřátí organismu, při němž dochází k selhání termoregulačního centra v mozku. Přestaneme se potit a tělo se tedy odpařováním potu nemůže ochlazovat. Vyčerpání z tepla se většinou vyvíjí postupně, hlavními příznaky jsou únava až vyčerpanost, bolesti hlavy, zrychlené dýchání, nevolnost, křeče v břiše, zvracení či průjmy, horečky nad 40 ° C, slabý pulz, a dokonce ztráta vědomí. V takovémto případě je třeba postiženou osobu ochladit, například přemístěním do chladnějšího prostředí, doplnit tekutiny a minerály. Vodu ale podáváme po malých doušcích,“* říká MUDr. Milan Prokop, konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny.

Mezi nemoci z přehřátí patří úpal a úžeh, protože se jejich příznaky v mnohém shodují, nejsou na první pohled od sebe rozeznatelné. Opálená či dokonce spálená pokožka od slunce se objevuje spíše při úžehu, který vzniká v důsledku déletrvajícího přímého působení slunce na hlavu. Většinou se projevuje až několik hodin po pobytu na slunci, například v noci. *„Dochází k podráždění mozku v důsledku jeho přehřátí, někdy i ke ztuhnutí šíje. Postižený nemůže v poloze vleže zdvihnout hlavu, nevolnost a malátnost ho může potrápit i několik dní,“* vysvětluje MUDr. Prokop.

Při úpalu se jedná o selhání termoregulace těla, může nás potkat nejenom v létě, ale také při pobytu v dusném prostředí či místnosti, kde je horko. Tím dochází k přehřátí organismu a ke ztrátě tekutin. Nejvíce ohroženou skupinou jsou malé děti a starší lidé.

Nejlepší je i v těchto případech opět prevence, která zabrání přehřátí organismu a dehydrataci. Mezi nejdůležitější opatření patří dostatečný pitný režim, doplňování tekutin po menších dávkách a častěji. „*Nevystavujte se situacím, při kterých může dojít k přehřátí organismu, vzhledem ke zdravotnímu stavu zvažte všechny aktivity a vyvarujte se polednímu slunci. Noste volnější a prodyšné oblečení, které nebude bránit odpařování potu, nepodceňujte pokrývku hlavy, používejte také sluneční brýle,“* připomíná konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Prokop.

O udržení správné termoregulace se může postarat také vhodný výběr potravin. V parných dnech je dobré jíst více ovoce a zeleniny, ideální jsou na vodu bohaté melouny a okurky. Chladivě působí také citrusy či mléčné zakysané výrobky.

Co dělat, když už k přehřátí dojde? *„Nejdůležitější je postiženého dostat co nejdříve na chladné místo s čerstvým vzduchem, jak v případě úpalu, tak úžehu postiženého ochlazujeme. Při úpalu chladíme hlavu obklady, při úžehu postupně zchlazujeme celé tělo zábaly. Pomůže také vana napuštěná chladnou vodou, podání analgetik a klid na lůžku. Podle stavu vědomí podáváme dostatečné množství tekutin,“* dodává MUDr. Milan Prokop.

V letním období je také důležité věnovat zvýšenou pozornost vyšetření kožních znamének, a to jak samovyšetřením, tak i odbornou kontrolou u dermatologa.  Pokožka je více vystavena slunečnímu záření, což může vést ke změnám na znaménkách. Pravidelná kontrola znamének a včasné odhalení případných změn je klíčové pro prevenci a včasnou diagnostiku kožních nádorů. Vojenská zdravotní pojišťovna všem svým pojištěncům přispívá na dermatoskopické vyšetření kožních znaménekjednou za rok částku do výše400 Kč.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive  
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)