

TISKOVÁ ZPRÁVA ZE DNE 22.7.2016/14:15 HODIN**Lékaři Krajské zdravotní varují před dehydratací z horkého počasí**

Lékaři akutního příjmu - Emergency Krajské zdravotní, a. s. - Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, o. z., v těchto letních dnech varují před náhlými kolapsy z horka. Nejohroženější skupinou jsou chroničtí pacienti a starší lidé s nedostatečným pravidelným pitným režimem. Právě dehydratace organismu je hlavní příčinou náhlého kolapsu, a to nejen u seniorů, ale i lidí při zvýšené fyzické námaze, například u sportovců nebo dětí.

„V těchto letních dnech by lidé měli vypít minimálně dva a půl litru nealkoholických nápojů, i když uváděný objem je hodně individuální. U manuálně pracujících, kteří mají fyzicky namáhavou práci, by měl být přísun tekutin daleko vyšší. Záleží na fyzické aktivitě člověka a teplotě vzduchu. Starší a nemocní lidé by se měli v těchto dnech vyvarovat nadměrné námaze, a to zejména na přímém slunci. U těchto lidí je také vhodné správně naplánovat cestování, například hromadnou dopravou, kdy ve špičkách v plných vozech bývá často nedýchatelně. Při procházkách v parku nebo v lese je vhodné použít přikrývku hlavy a nezdržovat se dlouho v uzavřených prostorech, kde je nedostatek čerstvého vzduchu,“ upozornila primářka Emergency Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, o. z., MUDr. Jana Bednářová.

Za správnost: Petr Sochůrek, Organizační a tiskové oddělení, tel: 477 114 107, mobil: 733 783 894, email: petr.sochurek@kzcr.eu

S pozdravem

Jiří Vondra, tiskový mluvčí, email: jiri.vondra@kzcr.eu

