

Horko ohrožuje především seniory, všimněte si víc lidí kolem sebe

Vlna veder, kterou v současnosti zažíváme, představuje nebezpečí zejména pro seniory a chronicky nemocné. Pro jejich organismus znamená horko velkou zátěž a při nedostatečné konzumaci tekutin snadno kolabují. Charita Česká republika tak vybízí všechny lidi, aby byli v těchto dnech všímavější nejen ke svým blízkým, ale také sousedům a lidem na ulicích či dopravních prostředcích.



Dnes 7:21

das, [Novinky](#)

Pro organismus seniorů
znamená horko velkou zátěž.

FOTO: [Profimedia.cz](https://www.proimedia.cz)

Organismus starších lidí se hůř vyrovnává s vnějšími vlivy, navíc tito lidé mívají snížený pocit žízně. V teplých dnech je proto vhodné, aby se vyhnuli pobytu na přímém slunci a pili víc tekutin. Ty by měli doplnit domácími vývarovými polévkami, které obsahují minerální látky, a vlažnými bylinkovými čaji – třeba mátovým, jenž má chladivé účinky. I takové jednoduché kroky totiž mohou zabránit srdeční nebo mozkové příhodě způsobené dehydratací.

„Senioři dobře snášejí i nealkoholické pivo, které rovněž doplňuje potřebné minerály. A doporučujeme jíst lehčí jídla, zejména hodně ovoce a zeleniny. Z preventivních důvodů je nutné také častější měření krevního tlaku,“ upozorňuje Ludmila Kučerová, koordinátorka zdravotních aktivit Charity Česká republika.



Nohy ponořené do lavóru s vlažnou vodou mohou pomoci.

FOTO: Profimedia.cz

Jak lépe zvládat vedra

Klimatizujte místnosti, máte-li tu možnost, ale jen o pár stupňů.

Větrejte přes noc a ráno a přes den zavřete okna.

Namočte si ručník nebo žínku a přikládejte na zápěstí, pod kolena, za krk nebo na hlavu.

Nohy ponořte do lavóru s vlažnou vodou.

Osprchujte se vlažnou vodou, ale současně dejte pozor na prochlazení.

Pijte dostatek tekutin, alespoň 1,5 litru denně: nealkoholické nápoje, chladné bylinné čaje, iontové nápoje, minerálky, vhodné je i nealkoholické pivo.

Nápoje pijte spíš vlažné než ledové.

Konzumujte lehčí jídla – bujóny, vývary, ovoce, zeleninu.

Vyvarujte se pobytu na přímém slunci, pokud nakrátko musíte, pak s pokrývkou hlavy.

Ošetřujte pokožku hydratačními krémy s UV filtrem.

Noste lehké vzdušné oblečení z přírodních materiálů, používejte lehké přikrývky.

Nevykonávejte namáhavé práce, odpočívejte.
