

## Úžeh

Jedná se o místní přehřátí hlavy. Vzniká přímým kontaktem se slunečními paprsky. Vlivem slunečního záření dochází k překrvení mozkových plen, někdy i mozku, s možným následným otokem mozku.

### Příznaky

- pocit na zvracení
- bolest hlavy
- závratě, hučení v uších
- zvýšená tělesná teplota
- zarudnutí pokožky obličeje a hlavy
- popáleniny 1. a 2. stupně
- zvracení
- zrychlený pulz
- křeče
- ztráta vědomí

### Postup předlékařské první pomoci

- uložit postiženého do stínu
- zajistit proudění vzduchu
- uvolnit těsný oděv
- sledovat životní funkce
- při vědomí: poloha v polosedě s oporou hlavy
- v bezvědomí: poloha na boku
- přiložit studený obklad na čelo, krk a končetiny
- podávat chladné tekutiny – pokud postižený nezvrací
- provádět protišoková opatření
- zajistit transport k odbornému vyšetření, případně volat 155

### Prevence

- vyhýbat se dlouhému pobytu na přímém slunci
- přijímat dostatek tekutin
- střídavě ochlazovat a zvlhčovat kůži
- nosit pokrývku hlavy, namáčet si vlasy

### **Kontrolní otázky pro mladší žáky:**

1. Vzniká úžeh přímým působením slunečních paprsků?
2. Je možné předejít úžehu?
3. Jak pomůžeš spolužačce, která má úžeh?

### **Kontrolní otázky pro starší žáky:**

1. Vzniká úžeh přímým působením slunečních paprsků?
2. Vyjmenuj 4 příznaky úžehu.
3. Do jaké polohy uložíš spolužáka s úžehem, pokud upadne do bezvědomí?
4. Je možné, aby na kůži spolužáka s úžehem vznikly popáleniny třetího a čtvrtého stupně?
5. Kolik litrů tekutin za den by měl člověk vypít v letním počasí?