

Úpal

Celkové přehřátí organismu v prostředí zvýšené vlhkosti a vysoké teploty okolí s důsledkem selhání termoregulace.

Příznaky:

- pocit horka
- žízeň
- celková slabost
- bolest hlavy
- poruchy vidění
- nevolnost
- zvýšená tělesná teplota
- zvracení
- dezorientace až ztráta vědomí
- zrychlený dech
- zrychlený pulz
- suchá, horká kůže
- zarudlý obličej

Postup předlékařské první pomoci:

- uložit postiženého do chladnějšího prostředí
- sledovat vitální funkce
- přiložit studený obklad na krk, hlavu a hrudník
- celkový chladný zábal
- zabránit druhotnému podchlazení
- podávat tekutiny po lžičkách – pokud postižený nezvrací
- provádět protišoková opatření
- v bezvědomí: poloha na boku
- při vědomí: protišoková poloha
- zajistit transport k odbornému vyšetření, příp. volat 155

Kontrolní otázky pro mladší žáky:

1. Je úpal spojen s přímým působením slunečních paprsků?
2. Jak zjistíš zvýšenou tělesnou teplotu bez teploměru?
3. Vyber správné možnosti postupu první pomoci:
 - a. podám tekutiny
 - b. budu postiženého zahřívát
 - c. vyvolám u postiženého zvracení
 - d. přesunu postiženého do chladnějšího prostředí
4. Máš nějaké osobní zkušenosti s úpalem?

Kontrolní otázky pro starší žáky:

1. Napiš 3 situace, které způsobují úpal.
2. Vyjmenuj 4 příznaky úpalu.
3. Je vznik úpalu závislý na ročním období?
4. Je možné vzniku úpalu předejít? Uveď možnosti.