



# Úžeh (tepelný úpal), prehriatie

Spôsobuje ho vysoká teplota prostredia alebo ťažké horúčkové ochorenie, pri ktorom sa veľmi zvýši telesná teplota a dieťa už nie je schopné regulovať svoju telesnú teplotu potením. Potrebná je okamžitá lekárska pomoc.

## PRÍZNAKY:

- veľký smäd,
- slabosť, nepokoj, zmätenosť,
- nevoľnosť, niekedy vracanie,
- rýchle plytké dýchanie,
- bolesť hlavy,
- horúčka - 40 °C i viac,
- bezvedomie.

## ČO ROBIŤ?

Ak sa objavia u dieťaťa niektoré z predchádzajúcich príznakov, okamžite zavolajte lekársku pomoc. Pokým príde, urobte nasledovné:

1. Preneste dieťa do chladného prostredia a vyzlečte ho.
2. Ak je pri vedomí, uložte ho do polosedu a podprite mu hlavu a plecia.
3. Zabalte ho do studenej mokrej plachty a udržiajte ju mokrú. Ak je dieťa pri vedomí, môžete ho dať do chladného (nie studeného) kúpeľa, resp. pod chladnú sprchu.
4. Ak je dieťa pri vedomí, podávajte mu po dúškoch chladený nápoj.
5. Ak dieťa vracia, obráťte ho na bok, aby ste zabránili vdýchnutiu zvratkov.
6. Merajte mu teplotu. Kým neklesne na 38 °C, pokračujte v ochladzovaní.

**Myslite na prevenciu!**

Učte deti, aby pili veľa tekutín pred, počas i po aktivitách v teplom a slnečnom prostredí, aj keď smäd nepociťujú. Dbajte, aby sa vyhýbali pobytu na slnku v čase obeda, aby nosili svetlý odev a pokrývku hlavy.

**Upozornenie:** Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. S diagnostikou, liečbou a odborným poradenstvom sa obráťte na svojho detského lekára.