

Děšť a nízký tlak vzduchu nás otupují.

# Jak počasí ovlivňuje zdraví

Na počasí a různé meteorologické úkazy reaguje každý jinak. Čím citlivější člověk je, tím více by měl dbát na zdravý životní styl včetně pitného režimu.

**TĚLO POTŘEBUJE SLUNCE**

**D**íky poloze ve střední Evropě a mírnému podnebnému pásu jsou u nás obvyklé změny počasí. Ty v posledních letech bývají mnohdy velmi prudké. Na tyto změny můžeme být přecitlivělí, citliví nebo jen reagující. Reagující člověk zvládá i extrémy v počasí bez větších potíží, přestože ovlivňují jeho krevní tlak, srážlivost krve a produkci hormonů. Citlivý jedinec bývá rozladěný, bolívá ho hlava, špatně se koncentruje. Přecitlivělí bývají chronicky nemocní lidé, kteří re-

agují na vrtochy počasí velmi výrazně. Tato skupina je ohrožena zejména zhoršením aktuálního zdravotního stavu, jejich tělo bývá oslabené, protože spotřebuje hodně energie na adaptaci.

Snížit negativní dopady počasí pomáhá především zdravý životní styl. Jeho nedílnou součástí je pravidelný pitný režim, upravený podle potřeby při zátěži, kterou může zvýšit i počasí. „Mezi základní meteorologické faktory, které ovlivňu-

jí příjem tekutin a naši pohodu, patří tropické teploty nad třicet stupňů, vlny veder, arktické dny s teplotou minus deset stupňů Celsia a méně, silný pokles nebo naopak nárůst tlaku vzduchu, větrné počasí nebo geo-

## Sledovat index pití se vyplatí

magnetická aktivita,“ vysvětluje Ing. Dagmar Honsová, Ph.D., meteoroložka a odborná konzultantka v oblasti biometeorologie. „Tyto meteorologické prvky a jejich extrémy jsou většinou typické pro jednotlivá roční období ne-

bo měsíce v roce, ale například s velkými změnami tlaku vzduchu nebo teplotními odchylkami se můžeme setkat kdykoliv.“

Vliv počasí a jeho změn na potřebu zvýšeného pitného režimu udává index pití. Může nabývat hodnoty od 1 do 5, přičemž při stupni 5 má tělo největší potřebu vyššího příjmu tekutin, při stupni 1 není třeba denní příjem tekutin oproti normálu zvyšovat. Při výpočtu indexu pití, který bývá součástí kvalitního servisu o počasí, se bere v potaz tlak vzduchu a jeho změna, vlhkost

## POKLES TLAKU VZDUCHU

**K**revní cévy obsahují baroreceptory, což je speciální typ nervových zakončení, která reagují na kolísání tlaku vzduchu a vysílají do mozku signály, že je třeba upravit tlak krevní. Tento mechanismus však bývá často narušen u li-

dí s kardiovaskulárním onemocněním nebo artritidou, a proto u nich dochází ke skokům krevního tlaku, doprovázeným závratěmi, nepravidelným srdečním rytmem nebo silnými bolestmi kloubů. I u zdravých lidí ale nízký tlak vzduchu často způsobuje zvýšenou únavu, spavost, celkovou zpomalenost nebo bolesti hlavy. Účinnou prevencí představuje zvýšený pitný režim založený především na pití vody, jak přírodní pramenité a minerální, tak obyčejné. Mnohdy pomůže šálek kvalitní kávy.

Káva se při nízkém tlaku vzduchu osvědčuje.



## VLHKOST VZDUCHU

**V**ysoká vlhkost vzduchu zvyšuje pravděpodobnost otoků tkání, astmatických záchvatů a bronchospasmů. Nízká vlhkost zase vytváří dobré podmínky pro akutní respirační infekci. Riziko respiračních onemocnění při nízké vlhkosti vzduchu ale můžeme snížit dostatečným pitným režimem v průběhu dne, protože náležitě zvlhčené sliznice dýchacích cest lépe brání proniknutí patogenu dál do těla. Změny vlhkosti vzduchu pociťují nejvíc lidé s chronickými onemocněními dýchacích

Ve vlhkém vzduchu astmatici trpí.



cest, ale také lidé se zlomeninami a poraněními. Změny ve struktuře tkání nebo kostí související s vlhkostí vzduchu způsobují bolesti od píchání až po bodání, v závislosti na době uplynulší od úrazu.



vzduchu, teplota a její změny, vítr a jeho rychlost, déšť, sněžení, znečištění ovzduší a roční období. „V zimě nemáme takovou potřebu pít jako v létě,“ říká nutriční terapeutka Mgr. Jitka Tomešová, DiS., spolupracovnice AquaLife Institutu. „Jenže i studený vzduch nás vysouší, zejména pokud se k mrazu přidá vítr. Problémem není jen nedostatek pití, ale také teplota nápojů. Zima nás nutí pít nápoje horké, při jejichž konzumaci se tělo musí vyrovnávat s velkými teplotními rozdíly. Teplota vzduchu je pod nulou, teplota těla kolem 36 °C a teplota nápoje i nad 60 °C. Nejlepší je nápoj s teplotou blízkou teplotě těla – vlažný nebo o pokojové teplotě.“

V lednu je obvykle index pití 1 až 2, v únoru a v březnu 2, v dubnu 2 až 3, v květnu 3, v červnu vyskočí na 5 a o prázdninách, tedy v červenci a srpnu, mívá hodnotu 4 až 5. V září klesá na 3 až 4, v říjnu a v listopadu je 2 až 3 a v prosinci 1 až 2. Tyto hodnoty jsou samozřejmě pouze orientační, protože výkyvy počasí s nimi mohou výrazně »zamávat«.

■ kaš

## TEPLOTA VZDUCHU

Při změnách teploty vzduchu se obranný systém těla snaží přizpůsobit. V chladných dnech žlázy s vnitřní sekrecí vylučují více hormonů, v krvi stoupá hladina cukru, vápníku a fosforu, stoupá také svalové napětí. Naopak při oteplení klesá krevní tlak a houstne krev. Nízké teploty mohou zhoršit infekční a zánětlivé procesy v těle, zatímco prudký nárůst teploty může způsobit celkovou malátnost, těžkou ospalost i letargii. Výrazně se totiž snižuje obsah

kyslíku ve vzduchu. V horkém počasí je tedy třeba víc pít, ale ne ledové nápoje. Ty představují pro tělo teplotní šok, podobně jako horké nápoje v zimě. Zdravému člověku občas neublíží, nicméně základ pitného režimu by i v horkých dnech měly tvořit nápoje o pokojové teplotě. Pokud se více potíme, s vodou ztrácíme také minerální látky. K jejich doplnění se skvěle hodí slabě a středně mineralizované vody, při sportu i silně mineralizované.

Ve vedrech obsahuje vzduch méně kyslíku.



Sluneční bouře vypadá krásně, ale je nebezpečná.

## SLUNEČNÍ BOUŘE

Při slunečních bouřích se mění geomagnetická aktivita a to zdaleka neznamená jen poruchy elektroniky a podobné »radosti«. Ovlivňuje to i nás. Sluneční bouře je vlastně výron elektromagnetického záření ze Slunce, obvykle spojený s gejzírem sluneční hmoty. Vysoká sluneční a geomagnetická aktivita krev zhuští, nižší naopak činí krev řidší a ta lépe protéká krevním řečištěm. Hustší krev koluje cévami hůře,

což má za následek zvýšení krevního tlaku, hrozí krevní sraženiny a vnitřním orgánům se může nedostávat kyslíku. Příliš řídká krev je na druhou stranu nebezpečná kvůli možnému krvácení, zvláště pokud mají krevní cévy problémy s pružností stěn. Při zvýšené sluneční aktivitě je tedy dobré přijímat více tekutin. Průběžně pít vody a minerálek nebo čaje během dne pomůže hustší krev alespoň částečně zředit.

▽ INZERCE ▽

**Předplatte si na celý rok** hned dva nejprodávanější retro měsíčníky u nás

Balíček časopisů  
**RETRO**  
+  
**Nostalgie**



Objednávejte na  
[www.jenprocasopisy.cz/retro](http://www.jenprocasopisy.cz/retro),  
email: [casopisy@mafra.cz](mailto:casopisy@mafra.cz), tel. 225 555 666.

**447 Kč**

1 rok / 2x 12 vydání

Běžná celková cena  
časopisů na stánku  
je 490 Kč.