Letom autom

Horúčava vonku a vnútro rozpálenej kabíny sú pre vodičov i spolucestujúcich nielen nepríjemné, ale aj nebezpečné. Viete, čo máte robiť, aby ste do cieľa prišli v poriadku?

Srdce vám bije rýchlejšie, potíte sa, ste nervózni. Stúpa agresivita a vaše správanie sa stáva iracionálnym. Vysoké teploty vyvolávajú stres. Rastie riziko chýb s vážnymi následkami. Podľa dopravných expertov predstavuje vodič v rozpálenom aute podobné nebezpečenstvo ako opitý motorista. Páľava sa môže podieľať na nehodovosti. Výskumy ukazujú, že pri teplotách nad dvadsaťsedem stupňov Celzia rastie nehodovosť priemerne o šesť percent, nad tridsaťdva stupňov stúpa o trinásť percent a ak sa vzduch rozpáli nad tridsaťsedem stupňov, pribudne tridsaťtri percent nehôd. Platí to pri autách, ktoré nemajú klimatizáciu alebo nie je zapnutá.

NEOTVÁRAJTE OKNÁ

Stiahnuté okná motoristi radi používajú na to, aby vyrovnali vnútornú teplotu kabíny s vonkajšou. Práve to však pri dlhších cestách a väčšej rýchlosti nie je vhodné. Vytvára sa hluková záťaž, ktorá zvyšuje stres. Okrem toho vzniká prievan, ktorý môže mať za následok nepríjemné zdravotné problémy.

Neurológ radí: „Hrozia zápaly kĺbov, obrna lícneho nervu i podráždenie periférnych nervov či prechladnutie.“

Imunoalergiológ radí: „Prievan spôsobuje zápaly ucha, prinosových dutín a prechladnutie. Otvorené okná v aute sú tabu pre peľových alergikov v čase peľovej sezóny.“

KLIMATIZUJTE S ROZUMOM

Využívajte ju len v skutočne horúcich dňoch. Nastavená teplota by mala byť vyššia, ako je teplota okolia, maximálne o päť stupňov a nemala by byť nižšia ako dvadsaťpäť stupňov. Počas jazdy klimatizáciu nenechávajte bežať nonstop, teplotu v kabíne auta regulujte jej striedavým zapínaním a vypínaním.

Neurológ radí: „Niekedy viac než samotná klimatizácia uškodí tepelný šok z náhlej zmeny teploty. Pri pomalých zmenách, napríklad v priebehu niekoľkých hodín, organizmus toleruje bez problémov i pokles o desať stupňov, pri náhlej zmene je aj päťstupňový pokles veľmi nepríjemný. Dlhodobé používanie klimatizácie nemusí spôsobovať žiadne problémy, no u citlivejších osôb sa aj pri krátkom použití môže objaviť obrna lícneho nervu, bolesti kĺbov i podráždenie periférnych nervov.“

Imunoalergiológ radí: „Niektorí ľudia reagujú na klimatizáciu veľmi citlivo – prechladnutím či zápalmi očí, uší, prinosových dutín. Ak k nim patríte, musíte sa zaobísť bez klimatizácie alebo si ju nastavte na predné sklo – tak, aby vám nefúkala priamo na tvár a telo.“

ROBTE ZASTÁVKY

Snaha byť v cieli čo najrýchlejšie sa nevypláca. Robte si pravidelné zastávky. Nezaškodí pretiahnuť si svaly, spraviť zopár strečových cvikov či drepov alebo sa krátko prejsť.

Neurológ radí: „Cestovateľské trombózy neohrozujú výraznejšie zdravých ľudí, objavujú sa najmä u tehotných žien, starších ľudí alebo v kombinácii s dehydratáciou. Prestávky pomáhajú okrem prevencie tromboembolických príhod uľaviť od strnulej polohy a precvičiť celý svalovokostrový systém. Strnulá poloha navyše môže vyvolávať stlačenie nervov na rukách aj na nohách, bolesti chrbtice i končatín, nepríjemné svalové stuhnutia a kŕče, zvyšuje únavu. Tieto ťažkosti najväčšmi ohrozujú vodičov, no často postihujú celú posádku vozidla, obloženú batožinou tak, že sa môže sotva pohnúť. Pravidelné prestávky znižujú aj riziko mikrospánku vodiča. Mikrospánok sa neobjavuje len u ľudí, ktorí sa pred jazdou dostatočne nevyspia, ale aj u tých s neodhalenou poruchou dýchania v spánku alebo s dlhodobým spánkovým deficitom. Pri dlhších cestách zastavte každé dve hodiny na desať, pätnásť minút a spravte si rozcvičku – vy aj vaši spolujazdci. Argumenty o zbytočnom predlžovaní už aj tak dosť dlhej cesty neobstoja. Pri cestách do prímorských letovísk sa totiž cestovanie naťahuje najmä pre zápchy, takže krátka prestávka určite nespôsobí meškanie.“

PITE

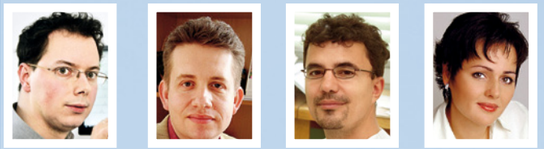
Osviežovať sa tekutinami v horúčave je nielen príjemné, ale aj dôležité. Nepite však ľadové nápoje. Pri vysokých teplotách spôsobujú protireakciu – začnete sa potiť a vaše telo stratí viac vody, ako prijme. Vhodné sú vlažné nápoje, napríklad bylinkové čaje. Ak sa chladených nápojov nechcete vzdať, vyberte si vodu, minerálku alebo ovocné šťavy. Čiernemu čaju, energetickým drinkom a kolovým nápojom sa vyhýbajte. Po každej šálke kávy vypite pohár vody.

Neurológ radí: „Neklamte telo stimulujúcimi nápojmi. Výrazne zaťažujú obličky a pečeň a narastá riziko mikrospánku. Ich negatívne účinky sa zvyšujú práve pri dehydratácii organizmu. A pri vyššej teplote prostredia môže dehydratácia nastať veľmi rýchlo. Najčastejšie sa prejaví únavou, prehriatím organizmu, úžehom či úpalom – najmä u malých detí, seniorov a ľudí s chronickými ochoreniami. U starších ľudí sa zvyšuje riziko najmä kardiovaskulárnych ochorení – infarktu, cievnej príhody, trombózy. U pacientov s epilepsiou sa môže pri prehriatí a dehydratácii zvýšiť počet záchvatov. Pacienti so sklerózou multiplex môžu pociťovať zhoršenie prejavov ochorenia, napríklad hybnosti či zraku.“

NESOFERUJTE V ŽABKÁCH

Letným dámskym hitom sú žabky. Páni zase radi chodia v šľapkách. Tenké remienky a nezafixovaná päta však nie sú vhodné na šoférovanie.

Ortopéd radí: „Najmä v krízových situáciách, napríklad pri prudkom a nečakanom brzdení, sa môže stať, že chodidlo sa zo šľapiek či žabiek vyšmykne. Alebo sa dostane medzi pedále, práve keď potrebujete rýchlo šliapnuť na plyn, spojku či na brzdu. Aj ploché podrážky môžu byť nebezpečné, keďže z pedálu ľahko skĺznu. Za volant si sadajte len v topánkach, v ktorých dokážete pedále isto ovládať. Z tohto pohľadu sú teda oveľa vhodnejšie sandále alebo tenisky.



Radia: neurológ MUDr. Martin Kucharík, imunoalergiológ MUDr. Martin Lešťan, ortopéd MUDr. Marcel Kusin, dermatologička MUDr. Iveta Hasová

CHRÁŇTE SA PRED SLNEČNÝM ŽIARENÍM

Myslíte si, že v aute vám UV žiarenie neškodí? Omyl. Vedci zistili, že vodičov, ktorí trávia v aute veľa času a nechránia sa, zrejme vo zvýšenej miere ohrozuje rakovina kože. Týka sa to najmä motoristov, ktorí si v lete radi sťahujú bočné okno, prípadne z neho vystrčia lakeť. Skúmali pacientov s rakovinou na tej strane tela, kde sa nachádza volant. Bujnenie nebezpečných buniek najčastejšie postihovalo hlavu, krk, plece a ruku. Väčšinou išlo o nádory, ktoré sa vyvíjali postupne v priebehu rokov.

Dermatologička radí: „Je ťažké odlíšiť, pod čo sa podpísala jazda v aute a pod čo pobyt na otvorenom priestranstve. Viac ráz som sa stretla s pigmentovými škvrnami na rukách aj na tvári. Pri dôkladnej anamnéze sme zistili, že dôvodom jednostranného postihnutia na ľavej strane bolo zrejme šoférovanie pri nechránenej koži. UVB žiarenie, ktoré sa najvýraznejšou mierou podpisuje pod prejavy spálenia, cez okenné sklá nepreniká. Prejavy na koži teda priamo nepozorujeme. O to zradnejšie je UVA žiarenie, jeho kumulatívne rakovinotvorné účinky sa prejavia zvyčajne až po rokoch. Preto sa pred slnkom treba chrániť aj v uzavretom aute, nehovoriac o otvorenom okne. Spolujazdci na zadných sedadlách sú lepšie chránení pred priamym pôsobením slnečných lúčov ako vodič. Ak trpíte slnečnou alergiou, ktorú spôsobuje UVA žiarenie, pamätajte, že ju môžete dostať aj v aute. Väčší pozor si musia dávať i ženy s poruchami pigmentácie. Niektorí motoristi používajú okenné clony, iní nosia ľahké rukavice. To však nemusí poskytovať dostatočnú ochranu. Dôkladne vás ochránia len prípravky s UV ochranným filtrom. Nezabúdajte ani na kvalitné okuliare. ■

Adriana FÁBRYOVÁ

Foto: profimedia.sk