

POTREBUJEME SIESTU?

Horúcich letných dní pribúda. Mali by sme preto zmeniť naše pracovné návyky?



Ľudské telo a horúčavy

„Extrémne vysoké teploty postihujú predovšetkým srdcovo-cievny systém,“ tvrdí všeobecná lekárka Eva Smíšková. „Keď si telo pomáha potením znížiť teplotu, dochádza k poklesu krvného tlaku a zvýšeniu tepovej frekvencie. To sa prejavuje pocitom fyzickej slabosti, neschopnosťou sústrediť sa na akúkoľvek duševnú činnosť, často bývajú prítomné aj bolesti hlavy. Ak sa organizmus

nepodarí ochladiť, môže dôjsť ku kolapsu – zamdleniu, či dlhšiemu bezvedomiu.“ Na zvýšené teploty reaguje nielen srdce, ale aj mozog. Prejavuje sa to poklesom kognitívnych funkcií, koncentrácie, schopnosti narábať so slovami aj číslami. Na vyššie teploty reaguje telo rozšírením podkožných ciev. Nadbytočné teplo je odvádzané do krvi a prenášané na povrch tela, kde sú aktivo-

vané potné žľazy a proces ochladzovania odparovaním. Keď je nutné poslať viac krvi do podkožia, je menej prekrvený mozog. To má negatívny vplyv najmä na frontálny lalok, čiže tú časť mozgu, ktorá reguluje emócie a impulzivitu. Preto sú ľudia počas horúčav viac agresívni a podráždení.



Eva Smíšková

AKO ZVLÁDNUŤ PRÁCU



V letných horúčavách je dôležité prispôbiť si pracovné tempo tak, aby pre nás nebolo priveľkou fyzickou a mentálnou záťažou. Konzultantka Lucia Naciková z poradenskej spoločnosti Amrop odporúča

dodržiavať tieto zásady:

1. VYHÝBAJTE SA PREŤAŽENIU
Keď je to možné, uberte z množstva naplánovaných úloh. Ak

patríte k ľuďom, ktorí na seba „obetavo“ preberajú všetky povinnosti vrátane rozposlania nových protipožiarnych smerníc všetkým kolegom a organizácie koncoročnej návštevy detského domova, nečudujte sa, že ste unavení a malátni a nestíhate zvládať svoju agendu. Ak máte množstvo vlastnej práce, úplne vynechajte ostatné činnosti, aj keď sa vám zdajú akokoľvek dôležité. Ak máte pohyblivý pracovný čas, radšej si privstaňte a pracovný deň začnite skoro ráno, aby

ste neskoré popoludnie a podvečer mohli stráviť pri vode alebo niekde v tieni.

2. VYTVORTE SI PRÍJEMNÉ PROSTREDIE

Zútnite a skrúšite si pracovné prostredie tak, ako vám okolnosti dovolia. Teplota vzduchu v kancelárii by nemala byť nižšia ako o 10 °C v porovnaní s teplotou vonku. Na zlepšenie nálady využite pozitívny vplyv jasných farieb, jemných vôní, živých rastlín a pekných obrázkov. Nasmerujte sa tak, aby sa váš pohľad mohol oprieť

Budeme prežívať čoraz teplejšie letá?

OPÝTALI SME SA KLIMATOLÓGA PAVLA FAŠKA ZO SLOVENSKEHO HYDROMETEOROLOGICKÉHO ÚSTAVU

Ako vyzerá prognóza globálneho otepľovania na nasledujúce roky?

Pribúdanie oxidu uhličitého v zemskej atmosfére sa zrýchľuje. Nikdy nebol jeho rast taký výrazný ako v posledných rokoch. Ak akceptujeme, že väčší podiel oxidu uhličitého v atmosfére je príčinou globálneho otepľovania na Zemi, ktorá je podmienená činnosťou človeka, z toho vyplýva, že v nasledujúcich rokoch bude pokračovať vzostup globálnej teploty na našej planéte. Konkrétne hodnoty budú závisieť od počtu žijúcich ľudí na Zemi, od ekonomického vývoja, aj od spôsobu, akým budú ľudia čerpať energiu. Či využijú klasické zdroje, alebo sa budú usilovať zväčšovať podiel energie nadobudnutej z obnoviteľných prírodných zdrojov.

Ako sa bude pravdepodobne meniť počasie na Slovensku?

Ak by sme analyzovali obdobie posledných 25 rokov, tak na Slovensku pokračuje trend

pribúdania nadnormálne teplých letných dní. Letá s ich najvyšším počtom sa vyskytli prevažne na konci 20. storočia a na začiatku 21. storočia. V Bratislave bolo zatiaľ najteplejšie leto 2013 (40 tropických dní), v Košiciach to bolo v roku 2012 (37 tropických dní), v Oravskej Lesnej v roku 2013 (12 tropických dní) a v Poprade v roku 1994 (14 tropických dní). Je málo pravdepodobné, že by sa mal tento trend v blízkej budúcnosti zmeniť. Netreba to však interpretovať tak, že všetky letá už teraz budú iba slnečné a nadnormálne teplé.

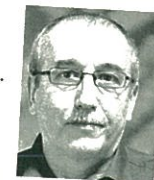
Myslíte si, že budeme nútení meniť v súvislosti s vyššími teplotami životný štýl?

Väčšina našej spoločnosti považuje horúčavy za negatívne a zdravotné komplikácie, ktoré s tým súvisia, to len potvrdzujú. Štúdie, ktoré boli v súvislosti s touto témou u nás realizované, potvrdili tesný vzťah medzi nárastom zdravotných ťažkostí,

respektíve úmrtí a tým, ako sa u nás horúčavy stupňovali, aká bola ich dĺžka trvania, prípadne ako často sa opakovali počas letnej sezóny.

Ako hodnotíte tohtoročné leto?

Júl v roku 2015 by mal byť so svojimi dvomi výraznými vlnami horúčav v skupine najteplejších júlov v histórii meteorologických meraní na Slovensku. Potvrdzuje to aj rekordný počet dní, počas ktorých teplota vzduchu dosiahla 35 °C a viac. V Bratislave na Kolibe sme takúto úroveň namerali počas 7 dní. Viac takýchto supertropických dní (8) sme tu mali iba v auguste 1992, ktorý bol u nás absolútne najteplejším mesiacom od začiatku meteorologických meraní. Tento rok v auguste by sme mali počítať s tým, že po prechodnom ochladení na konci júla sa opäť vyskytnú tropické teploty.



SIESTA AKO RIEŠENIE

Vo februári 2007 uverejnil americký denník Washington Post štúdiu o zdravotnom účinku siesty v Grécku. Výskum sa robil na vzorke 23 000 dospelých Grékov. Ukázalo sa, že tí, ktorí si dopriali počas horúčav obedňajšiu prestávku, boli menej vystavení riziku infarktu. Odporúča sa zdriemnuť si na 20 až 30 minút. Dlhší obedňajší spánok nie je pre telo dobrý, lebo naruša jeho prirodzený biorytmus a oslabuje kvalitu nočného spánku. V južných krajinách Európy, v Latinskej Amerike, ale aj v krajinách Stredného východu, severnej Afriky, na Filipínach a v Indii je obedňajší oddych počas pracovného týždňa v mnohých profesiách bežný. Siesta sa nevyužíva len na spánok, ale aj na pokojné trávenie letného obeda, ktoré dáva telu počas horúčav riadne zabráť.

Čo umožňuje Zákonník práce

Podľa platnej legislatívy by sa mal zamestnávateľ postarať o ochranu zdravia svojich zamestnancov pred záťažou teplom i chladom. Hraničné teploty sú v horúčavách 30°C. Pokiaľ ide o príjem tekutín, zamestnávateľ je povinný zabezpečiť pitný režim, nie je však zákonom určené, akým spôsobom. Zvyčajne stačí, ak je na pracovisku k dispozícii pitná voda. Ak sú ľudia dlhodobo vystavení záťaži počas extrémne vysokých teplôt, mali by mať možnosť doplniť si tekutiny a minerálne látky, ktoré telo stráca potením a dýchaním. Iné úľavy počas horúčav, ako napríklad skrátenie pracovného času alebo dlhšie obedňajšie voľno, sú len otázkou dohody medzi zamestnávateľom a ľuďmi, ktorí preňho pracujú.

4. HÝBTE SA

Tropické teploty neprajú športovým výkonom, ale ak pociťujete nedostatok energie, potrebujete sa rozhybať. Na udržanie kondície je pravidelný pohyb nevyhnutnosťou. Ľudské telo sa potrebuje hýbať, aj keď je myseľ unavená. V letných dňoch si naplánujte vhodnú športovú aktivitu aspoň na víkendy alebo počas menej horúcich večerov, keď pre vás nebude fyzická záťaž príliš vyčerpávajúca.

5. ZDRAVO SA STRAVUJTE

Stravujte sa rozumne, ľahko a zdravo. Pite veľa vody, jedzte ovocie a zeleninu. Vaše telo trpí v horúčavách nadmernou záťažou, tak mu to ešte nesťažujte ťažko stráviteľnými potravinami. Doprajte si dostatok vitamínov, najmä B1 (v ovsených vločkách), B6 (v banánoch) a magnézia (v tekvicových a slnečnicových jadierkach). Ich spotreba sa v období veľkej záťaže nadmerne zvyšuje.