Autor: Miroslav Bros, 07.07.2015

OCHRANA ZDRAVIA ZAMESTNANCOV PRED NADMERNOU ZÁŤAŽOU TEPLOM PRI PRÁCI

Extrémne zvýšené teploty počas letného obdobia môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. Pri dlhšom pobyte a najmä fyzickej práci v prehriatych priestoroch reaguje organizmus zapojením vlastných, ochranných termoregulačných mechanizmov. Najúčinnejším z nich je potenie. Telo tvorí povrchové kropaje potu, ktorý sa odparuje a tak sa organizmus zbavuje prebytočného tepla. Potenie znamená predovšetkým stratu vody, ale aj nezanedbateľného množstva minerálnych látok a stopových prvkov tzv. elektrolytov - najmä sodíka, chlóru, draslíka, vápnika a horčíka.

Súhrnný obsah minerálov v tele tvorí len asi 4% váhy, ale sú mimoriadne dôležité. Na minerálne látky sa viažu základné životné fyzikálne a chemické pochody buniek. Sú dôležité pre reguláciu osmotického tlaku, množstva vody v tele, kyslosti prostredia, funkciu enzýmov, udržujú bunkové membrány elektricky stabilné. Zvlášť dôležitý je draslík a sodík. Regulujú spolu so srdcovým obehom obličky a cez centrálnu nervovú sústavu rovnováhu tekutín a osmotický tlak v tele. Veľký obsah draslíka je vo vnútrobunkovej tekutine. Sodík sa nachádza v mimobunkovej tekutine a má rozhodujúcu úlohu v regulácii množstva vody v tele. Pitie vody bez minerálnych látok spôsobí zriedenie mimobunkovej tekutiny. Strata soli a celková nerovnováha všetkých minerálnych látok v organizme sa prejavuje zmenšeným výkonom, kŕčmi a svalovou únavou.

... viac informácií (*celý informačný matriál KRANKAS s.r.o. – neštátne zdravotnícke zariadenie*)

Civilná ochrana - úvodná stránka