Tropická noc bez převalování

Jak se vyspat během tropické noci

Celý den čekáme, až slunce zapadne a konečně se ochladí. Jenže večer přijde, rozpálený byt stále sálá teplo a místo příjemného spánku nás čeká převalování, hledání chladné strany polštáře a počítání hodin do rána. Jak si ochladit ložnici i vlastní tělo a dopřát si odpočinek, přestože teploměr ani v noci příliš neklesá?

Proč se v horku tak špatně spí?

Abychom mohli usnout, potřebuje naše tělo postupně snížit svou vnitřní teplotu. Příliš teplé prostředí mu tento přirozený proces ztěžuje. Výsledkem může být delší usínání, častější probouzení i pocit, že jsme se ráno vůbec nevyspali.

Výzkumy obecně spojují vyšší venkovní i vnitřní teploty s kratším a méně kvalitním spánkem. Horko přitom může mít větší vliv například na seniory a další zranitelnější skupiny.

Nejdůležitější příprava na tropickou noc proto nezačíná před spaním, ale už během rána.

Přes den teplo do ložnice nepouštějte

Jakmile ráno venkovní teplota začne stoupat, zavřete okna a zastiňte je. Nejlépe fungují venkovní žaluzie nebo rolety, pomoci však mohou také světlé závěsy či vnitřní žaluzie.

Zvláštní pozornost věnujte oknům, do kterých svítí slunce během odpoledne. Právě přes ně se může místnost výrazně zahřát a naakumulované teplo pak zůstává uvnitř ještě dlouho po západu slunce.

WHO doporučuje během horkých dní využít chladnější noční vzduch a okna otevřít až ve chvíli, kdy je venku skutečně chladněji než uvnitř.

Větrejte ve správnou chvíli

Otevřené okno není vždy zárukou ochlazení. Pokud je venku tepleji než v místnosti, pouštíme si dovnitř další horký vzduch.

Důkladně proto větrejte:

- časně ráno,
- pozdě večer,
- během noci, pokud je to bezpečné,
- po dešti nebo ve chvíli, kdy venkovní teplota výrazně klesne.

Nejúčinnější bývá krátký průvan vytvořený otevřením oken na protilehlých stranách bytu. Přes den naopak nechte okna zavřená, především v místnostech orientovaných ke slunci.

Přesuňte se do nejchladnější místnosti

Teplý vzduch stoupá, a proto bývá v podkroví nebo horním patře často největší horko. Pokud to uspořádání domácnosti umožňuje, může být během několika tropických nocí příjemnější přesunout matraci nebo rozkládací lůžko do chladnějšího pokoje či nižšího patra.

Někdy může být obývací pokoj, chodba nebo místnost orientovaná na sever vhodnější než běžná ložnice. Nemusí jít o dokonalé řešení – i malý rozdíl v teplotě může přinést citelnou úlevu.

Zbavte ložnici zbytečných zdrojů tepla

Teplo nevydává pouze slunce. Místnost zahřívají také zapnuté počítače, televizory, herní konzole, osvětlení a nabíjející se přístroje.

Před spaním proto vypněte vše, co nepotřebujete, a mobil nenabíjejte přímo v posteli nebo pod polštářem. Pokud používáte lampičku, rozsviťte ji jen na nezbytně dlouhou dobu.

Během největších veder také není ideální péct večer několik hodin v troubě. Teplo z kuchyně se může rozšířit do celého bytu a udržovat se v něm ještě dlouho po dovaření.

Pomůže ventilátor?

Ventilátor vzduch aktivně neochlazuje jako klimatizace, jeho proudění však může urychlit odpařování potu a vytvořit příjemnější pocit chladu.

Můžete jej postavit:

- k otevřenému oknu, aby pomáhal rozhýbat chladnější noční vzduch,
- dále od postele a nechat vzduch proudit po místnosti,
- tak, aby nefoukal celou noc přímo na obličej.

Ventilátor používejte na stabilním místě, nezakrývejte ho a nenechávejte kabel tam, kde by o něj mohl někdo zakopnout. U malých dětí musí být mimo jejich dosah.

Odlehčete postel

Huňatá přikrývka a neprodyšné povlečení patří v tropické noci do skříně. **Vhodnější je lehké prostěradlo nebo tenká letní přikrývka.**

Příjemné bývají prodyšné materiály, například bavlna nebo len. Totéž platí pro pyžamo. Volné a lehké oblečení umožňuje lepší proudění vzduchu než těsné syntetické prádlo.

Každému ovšem vyhovuje něco jiného. Někdo se nejlépe vyspí bez přikrývky, jiný potřebuje alespoň tenké prostěradlo, aby se cítil příjemně.

Vlažná sprcha místo ledové

Před spaním si dejte vlažnou až chladnější sprchu. Pomůže smýt pot a tělo postupně osvěžit. Voda nemusí být ledová – příliš prudké ochlazení může být nepříjemné a po několika minutách se můžeme opět začít zahřívat.

Po sprše se neutírejte úplně dosucha a nechte zbylou vlhkost přirozeně odpařit. Podobně může posloužit navlhčený ručník přiložený na čelo, zátylek, zápěstí nebo kotníky. Doporučení pro horké počasí uvádějí chladnou či vlažnou sprchu a ochlazování pokožky vodou jako jednoduché způsoby úlevy.

Chladicí vložku nebo lahev se studenou vodou vždy zabalte do tenké látky. Led nepřikládejte dlouhodobě přímo na pokožku.

Co pít před spaním?

Během horkého dne pijte pravidelně, abyste večer nemuseli dohánět velký nedostatek tekutin. Na noční stolek si připravte sklenici nebo uzavíratelnou lahev s vodou.

Těsně před spaním však není nutné vypít několik velkých sklenic najednou. Časté návštěvy toalety by spánek ještě více narušily. **Lepší je doplňovat tekutiny průběžně po celý den a večer pít podle žízně.**

Alkohol sice může navodit ospalost, ale spánek bývá po jeho konzumaci méně kvalitní. Během horka navíc není vhodný ani jako prostředek k doplnění tekutin. Večer to nepřehánějte ani s kávou, kolovými a energetickými nápoji.

Večeře, po které se dobře spí

Velké, mastné a kořeněné jídlo krátce před ulehnutím může organismus zatížit právě ve chvíli, kdy by se měl zklidňovat.

Během parných večerů se hodí například:

- **salát doplněný sýrem, vejcem nebo masem,**
- **studená polévka,**
- **pečivo s lehkou pomazánkou,**
- **jogurt s ovocem a vločkami,**
- **kuskusový nebo těstovinový salát,**
- **tortilla se zeleninou a kuřecím masem.**

Jíst pouze zmrzlinu nebo ovoce sice působí lákavě, ale plnohodnotnou večeři dlouhodobě nenahradí. Poslední větší jídlo si dopřejte s dostatečným odstupem před spaním.

Ochladťe zápěstí, chodidla a zátylek

Nemusíte ochlazovat celé tělo. **Často stačí namočit chodidla do chladnější vody, opláchnout si ruce a zápěstí** nebo si na zátylek přiložit vlhkou žínku.

Pomoci může také rozprašovač s čistou vodou. Jemně navlhčete pokožku a nechte vodu odpařit, ideálně při mírném proudění vzduchu z ventilátoru.

Pozor na příliš mokré povlečení. Ve vlhkém prostředí může být výsledný pocit naopak nepříjemný a matrace by neměla zůstávat dlouhodobě navlhlá.

Dodržujte běžný večerní režim

Horko nás svádí k tomu, abychom dlouho seděli venku, sledovali telefon a šli spát mnohem později než obvykle. Pravidelný režim však může usínání usnadnit i během léta.

Zkuste proto:

- chodit spát přibližně ve stejnou dobu,
- večer ztlumit světla,
- omezit práci a sledování telefonu těsně před spaním,

- vyhnout se pozdnímu intenzivnímu cvičení,
- vytvořit si klidný opakující se rituál.

Když se pořád převalujete

Čím více se snažíme usnout za každou cenu, tím více můžeme být nervózní. Pokud delší dobu jen sledujete hodiny, na chvíli vstaňte, přesuňte se do chladnější místnosti a věnujte se klidné činnosti při tlumeném světle.

Nesnažte se během jedné noci vyzkoušet deset různých triků. Otevřené okno, ventilátor, lehké prostěradlo a vlažná sprcha často pomohou více než složité experimenty.

Po špatně prospalé noci si pokud možno naplánujte klidnější dopoledne. Dlouhý pozdní odpolední spánek by však mohl zkomplikovat usínání následující večer.

Myslete na děti a seniory

Malé děti, senioři a lidé s některými chronickými nemocemi mohou vysoké teploty snášet hůře. Pravidelně proto kontrolujte teplotu v jejich ložnici, zajistěte dostatek tekutin a sledujte, zda se neobjevují příznaky přehřátí.

U miminek nepřidávejte zbytečné vrstvy oblečení a lůžkovin. Důležité je místnost přes den zastiňovat, bezpečně větrat a dítě pravidelně kontrolovat.

Kdy už nejde jen o špatné spaní?

Velké horko může způsobit vyčerpání z tepla nebo úpal. Zpozorněte při výrazné slabosti, bolesti hlavy, nevolnosti, závratích, křečích, zrychleném tepu nebo silném pocení.

Zmatenost, porucha koordinace, bezvědomí, křeče nebo velmi horká pokožka mohou ukazovat na vážný stav. Postiženého začněte ochlazovat a volejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155.

Večerní plán pro tropickou noc

Ještě před západem slunce zkontrolujte, zda zůstala ložnice zastíněná. Jakmile venkovní vzduch ochladne, vytvořte průvan. Vypněte zbytečnou elektroniku, připravte si lehké povlečení a dejte si vlažnou sprchu.

K posteli postavte vodu, případně vlhký ručník nebo rozprašovač. Ventilátor namiřte tak, aby vzduch proudil po místnosti, ale nefoukal vám celou noc přímo do obličeje.

Tropickou noc možná neproměníte v dokonale chladný večer, několika jednoduchými kroky však můžete ložnici i své tělo připravit tak, aby byl spánek alespoň o něco klidnější a příjemnější.