pacjent.gov.pl

Porady na upał

Data aktualizacji
2024-06-04

Zagrożenia w upał

Podczas upału grożą nam zwłaszcza:

- nadmierna ekspozycja na promienie UV – może powodować nie tylko starzenie się skóry, ale też uszkodzenie komórek, które z kolei może prowadzić do nowotworów skóry
- odwodnienie – pojawia się, gdy wydalamy więcej wody z organizmu, pocąc się, niż przyjmujemy przez picie; może prowadzić do poważnych zaburzeń: kłopotów z nerkami, utraty przytomności, udaru, zaburzeń układu naczyniowo-sercowego
- udar cieplny – jest reakcją organizmu na przegrzanie, gdy organizm nie jest w stanie odprowadzić zgromadzonego w nadmiarze ciepła; może prowadzić do zmian w komórkach i tkankach.

> **Niemowlęta i małe dzieci są narażone na biegunkę i wymioty, dlatego też częściej niż inne grupy wiekowe mogą się odwodnić. Osoby starsze zwykle nie odczuwają pragnienia, dlatego przyjmują zbyt mało płynów, wiec i im grozi odwodnienie. Dlatego warto i dzieciom, i dorosłym przypominać o konieczności picia w ciągu dnia. Możesz nawet pójść o krok dalej i proponować im wodę.**

Grupy szczególnie wrażliwe na upał

Dla niektórych ludzi upał jest szczególnie niebezpieczny. Powinni wówczas bardziej na siebie uważać, a jeśli są pod naszą opieką – to my powinniśmy zwiększyć naszą czujność. Do tych grup należą:

- osoby powyżej 65 lat
- osoby cierpiące na choroby, takie jak demencja, niewydolność serca, choroby nerek lub cukrzyca
- niemowlęta i małe dzieci
- kobiety w ciąży
- osoby z niepełnosprawnością
- osoby pracujące lub ćwiczące na powietrzu.

> **W czasie upału ostrzegaj przed nim swoich przyjaciół i bliskich i przypominaj o zasadach bezpieczeństwa. Dobrze jest również zapytać starszych krewnych i sąsiadów, czy potrzebują pomocy.**

Sposoby ochrony przed upałem

Oto kilka prostych porad, jak najlepiej zadbać o siebie, gdy jest bardzo gorąco:

- **Pij więcej niż zazwyczaj.** Pij więcej niż zwykle, nawet jeśli nie jesteś spragniony. Najlepiej – wodę, ale możesz też spożywać inne płyny. Jeśli masz więcej niż 65 lat, masz chore serce, chore nerki lub

przyjmujesz leki, porozmawiaj z lekarzem o tym, ile płynów dodatkowo powinieneś wypić.

- **Jedz dużo sezonowych owoców.** Owoce sezonowe zawierają dużą ilość wody. Dlatego spożywając je, dostarczasz jednocześnie wodę do organizmu.
- **Utrzymuj ciało w chłodzie.** Noś luźną, przewiewną odzież, która zakrywa jak największe partie skóry. Chroń głowę kapeluszem lub czapką. Przebywaj w cieniu tak często jak to możliwe. Ochładzaj się od czasu do czasu zimnym prysznicem. Jeśli jest gorąco, możesz również założyć mokry ręcznik na szyję.
- **Nie wychodź na zewnątrz w najgorętszej porze dnia.** Godziny, w których powinieneś przebywać w pomieszczeniu, to między 10:00 a 17:00.
- **Unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach dnia.** Osoby, które spędzają aktywnie czas na powietrzu, są najbardziej narażone na przegrzanie. Skupiają uwagę na wykonywanych czynnościach, a nie na otoczeniu, i mogą przeoczyć pierwsze oznaki upału. Jeśli wychodzisz na słońce, stosuj kremy ochronne.
- **Utrzymuj chłód w pomieszczeniach.** Możesz użyć zasłon, żaluzji i markiz, aby zasłonić okna po nasłonecznionej stronie. Jeśli robi się chłodniej, np. nocą, otwieraj okna, żeby przewietrzyć pomieszczenie. Staraj się przebywać w najchłodniejszym miejscu w domu. Zamykaj drzwi i okna w pomieszczeniach klimatyzowanych.
- **Unikaj alkoholu.** Alkohol nasila szkodliwy wpływ upału na organizm.

Objawy świadczące o przegrzaniu

Zaobserwuj, jak się czujesz podczas upalnych dni. Zwróć uwagę zwłaszcza na znaki ostrzegawcze, które daje organizm, gdy jest przegrzany:

- Twoje tętno wzrasta
- męczysz się
- zaczynasz szybko oddychać
- masz zawroty głowy
- dostajesz gorączki
- masz dreszcze
- oddajesz mniej moczu niż zwykle – to może być objaw odwodnienia.

Wzywanie pomocy

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu u siebie lub innej osoby, natychmiast zadzwoń na **112**

lub **999** po pomoc. Te objawy to zwłaszcza: dreszcze, suchość skóry, przyśpieszony oddech, wysoka

temperatura ciała, nudności, zawroty głowy.

> **Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu potrzebuje pomocy, bo np. zasłabł, reaguj! Wezwij pomoc i zabierz tę osobę w cień – jeśli to możliwe.**

Przeczytaj także

Niespodziewany udar

Udar może się zdarzyć każdemu, w dowolnym miejscu i czasie. Nie daje Ci żadnego sygnału ostrzegawczego. Trzeba działać szybko, aby zmniejszyć uszkodzenie mózgu i uniknąć niepełnosprawności

Jak chronić się przed nowotworem skóry

Najgroźniejsze dla skóry jest promieniowanie UV. Jakich zasad przestrzegać, by zminimalizować jego szkodliwe działanie? Jak i kiedy obserwować wygląd swojej skóry?

10 zasad bezpiecznych wakacji

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane