



## Kiedy słońce szkodzi

**Gorące lato, długie plażowanie, uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą zaszkodzić zdrowiu. Jak się chronić przed skutkami upału?**

Wysokie temperatury powietrza mogą stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, osób w podeszłym wieku oraz cierpiących na przewlekłe schorzenia.

Jak chronić organizm przed upałem:

- noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze
- pamiętaj o odpowiednim nakryciu głowy, które zabezpieczy przed przegrzaniem oraz o okularach przeciwsłonecznych z filtrem chroniącym nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym
- regularnie stosuj krem z filtrem
- zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz najlepiej rano lub wieczorem
- pamiętaj o regularnych posiłkach, wybierając lekkie dania
- żywność przechowuj w lodówce lub zamrażarce
- pij systematycznie, najlepiej wodę i unikaj alkoholu
- uważaj na przegrzanie i udar cieplny.

## Udar cieplny

Udar cieplny to skutek przegrzania organizmu z powodu silnego nasłonecznienia. Następuje wówczas, gdy organizm ma problem z oddawaniem nadmiaru ciepła, na przykład:

- jeśli dłużej przebywasz w gorącym i wilgotnym pomieszczeniu bez przewiewu
- na skutek długotrwałego przebywania na słońcu
- w trakcie dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania w czasie dużego upału
- w czasie gorących kąpeli wodnych i parowych.

Najbardziej narażone są małe dzieci, u których nie rozwinęły się dostatecznie mechanizmy termoregulacji, oraz osoby starsze z dolegliwościami układu krążenia lub zażywające preparaty antyhistaminowe.

Objawy udaru cieplnego:

- wysoka temperatura ciała, ból i zawroty głowy, nudności i wymioty
- zmiany nastroju
- zaburzenia widzenia
- szybkie bicie serca
- szybkie oddychanie
- utrata przytomności.

Udar cieplny zagraża życiu.

Pierwsza pomoc:

- przenieś chorego do chłodnego, zacienionego miejsca i ewentualnie zdejmij z niego części odzieży
- jak najszybciej rozpocznij chłodzenie chorego, polegające na skrapianiu ciała chłodną wodą oraz wprawieniu w ruch powietrza wokół chorego (np. za pomocą wachlowania lub wentylatora)
- zastosuj okłady na głowę i klatkę piersiową z wody lub lodu. Można też zastosować chłodną kąpiel
- utrzymuj drożność dróg oddechowych chorego, bądź gotowy do podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej w razie wystąpienia objawów zatrzymania krążenia
- podaj dużą ilość chłodnych płynów, ale w małych porcjach.

Udar cieplny jest stanem zagrażającym życiu. W sytuacji, gdy stan chorego nie wraca szybko do normy, należy wezwać karetkę (tel. 999 lub 112).

## Oparzenia słoneczne

Oparzenia słoneczne powstają na skutek wystawienia skóry na słońce. Skóra staje się czerwona, wrażliwa i nierzadko pokryta pęcherzami. Najbardziej narażone na oparzenia są osoby o jasnej karnacji.

Najlepsze sposoby zapobiegania:

- umiar i rozsądek w opalaniu się
- używanie preparatów z filtrem przeciwsłonecznym
- unikanie słońca w godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu, kiedy promienie słoneczne są najsilniejsze.

W przypadku poparzeń lekkich, pierwszego stopnia, czyli gdy nie ma żadnych pęcherzy na skórze, możemy łagodzić dolegliwości chłodną wodą lub specjalnie do tego celu przeznaczonymi preparatami z apteki. W przypadku oparzeń rozległych najlepiej skonsultować się z lekarzem.

## Odwodnienie organizmu

W upalne dni może dojść do odwodnienia, zwłaszcza wtedy, gdy uprawiasz sport bądź spędzasz aktywnie dzień poza domem. Pamiętaj o regularnym picu wody (nawet szklanka co godzinę). Unikaj natomiast napojów, które mają działanie moczopędne i dodatkowo odwadniają organizm np. kawy.

[Przeczytaj, jak nawadniać organizm](#)

## Wyczerpanie cieplne

Z wyczerpaniem cieplnym mamy do czynienia, gdy – z powodu długiego przebywania na słońcu – w organizmie następuje nadmierna utrata płynów i soli. Spada wówczas ciśnienie tętnicze krwi, co powoduje uczucie silnego zmęczenia.

Objawy:

- zwiększone pocenie się
- brak sił
- zimna, biała i wilgotna skóra
- szybkie, ale słabo wyczuwalne tętno
- nudności lub wymioty
- zasłabnięcia.

Co robić, jeśli wystąpią objawy:

- przenieś się do chłodniejszego miejsca
- połóż się i rozluźnij ubranie
- rób zimne okłady na całym ciele
- pij wodę małymi łykami
- jeśli wymiotujesz, natychmiast udaj się do lekarza.

Jeśli osoba z objawami wyczerpania cieplnego wystarczająco szybko zostanie przeniesiona w chłodniejsze miejsce i napije się wody, powinna poczuć się lepiej. Jeśli jednak w ciągu pół godziny złe samopoczucie nie minie, istnieje podejrzenie udaru cieplnego. Wówczas należy bezzwłocznie wezwać pomoc!