pacjent.gov.pl

Kiedy słońce szkodzi

Data aktualizacji
2024-05-27

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 kąpieli 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 piciu 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, blada 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!