

Ciepło, gorąco, upał

Przetrawianie upału to nie lada wyzwanie dla Twojego organizmu. Wraz ze wzrostem temperatury otoczenia znacząco zwiększa się ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Sprawdź, jak sobie radzić w gorące dni

O upale możemy mówić, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. Z takimi wartościami temperatur mamy ostatnio coraz częściej do czynienia.

W ciągu dnia najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15.00 a 18.00, a najsilniejsze promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.

Odwodnienie i udar

Wysokie temperatury mogą powodować ból i zawroty głowy oraz doprowadzić do odwodnienia i zachwiania równowagi elektrolitowej. Podczas upałów jesteśmy też narażeni na wystąpienie udaru ciepłego. Jest to reakcja organizmu na przegrzanie, gdy nie jest on w stanie odprowadzić zgromadzonego w nadmiarze ciepła. Wszyscy powinniśmy chronić się przed upałami, a w szczególności:

- 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 i ćwiczące na powietrzu.

Najważniejsza zasada – nawodnienie organizmu

Podczas upału Twój organizm intensywnie się poci, tracąc wodę i elektrolity. Dlatego należy nieustająco uzupełniać płyny. Gdy jest gorąco, wypijaj dwa - trzy litry płynów dziennie. Najlepsza jest woda. Bardzo dobrze nawadnia organizm, a przy tym nie zawiera kalorii. Pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała i wspiera funkcjonowanie wszystkich narządów. Unikaj alkoholu, gdyż rozszerza on naczynia krwionośne i zwiększa ryzyko przegrzania. Kawa, też nie jest najlepszym wyborem, gdyż działa moczopędne i może wpływać na ciśnienie.

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przestrzegaj kilku zasad:

- Zaczynj dzień od szklanki wody.
- Przez cały dzień staraj się mieć przy sobie bidon z wodą i popijaj ją w ciągu dnia.
- Kontroluj, ile wody wypijasz. Zainstaluj aplikację, ustaw alarm w telefonie, zapisuj liczbę wypitych szklanek.
- Możesz dodać smaku swojej wodzie. Dorzuć do niej miętę lub ulubione owoce.
- Wprowadź do jadłospisu napary ziołowe, lekkie herbaty, koktajle, zupy, warzywa i owoce.

Owoce, które gaszą pragnienie

Choć woda pozostaje podstawą, warto wzbogacić swoją dietę o produkty, które poprawiają nawodnienie. Dlatego w ciepłe dni sięgaj po owoce i warzywa o wysokiej zawartości wody, takie jak:

- melon
- arbuzy
- pomarańcze
- jabłka
- ananas
- mango
- ogórki.

Pamiętaj! Stodkie napoje gazowane mogą nasilać uczucie pragnienia.

Jak przetrwać upały?

Najlepiej funkcjonujemy w temperaturze 18 - 22 st. C. Kiedy temperatura otoczenia wzrasta powyżej 30 st. C., przestrzegaj zasad, które pomogą Ci przetrwać upał.

- Utrzymuj ciało w chłodzie. Noś luźną, przewiewną odzież, która zakrywa jak największe partie skóry. Chroń głowę kapeluszem. Przebywaj w cieniu tak często, jak to możliwe. Jeśli jest gorąco, możesz również założyć mokry ręcznik na szyję.
- Unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach dnia. Osoby, które spędzają aktywnie czas na powietrzu, są najbardziej narażone na przegrzanie. Skupiając uwagę na wykonywanych czynnościach, mogą przeoczyć pierwsze oznaki upału.
- 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. W pomieszczeniach klimatyzowanych zamykaj drzwi i okna.
- Unikaj alkoholu. Alkohol nasila szkodliwy wpływ upału na organizm.
- Unikaj skrajnych temperatur. Jeśli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał. Może to być szok dla organizmu. Optymalna różnica temperatur to 6-8 stopni Celsjusza.
- Nad morzem czy jeziorem nie wchodź gwałtownie do wody bezpośrednio po opalaniu. Zanim się zanurzysz, opłucz ciało.
- Podróżując samochodem, rób postoje w zacienionych miejscach. Złagodzi to negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację podczas jazdy.
- Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli. Dlatego unikaj potraw z surowych jajek oraz często i dokładnie myj ręce.

Chroń skórę przed słońcem

Sam cień to za mało, by dobrze ochronić się przed słońcem. Promienie UV odbijają się i od piasku, i od wody. Dlatego latem stosuj kremy z wysokim filtrem – minimum 30SPF. Nakładaj je regularnie i starannie:

- 15–20 minut przed wyjściem z domu
- co 2–3 godziny w ciągu dnia
- po wyjściu z kąpieli – np. w morzu lub jeziorze.

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachowywać dzieci.

- Pilnuj, by były stale w cieniu, a między 11:00 a 15:00 – najlepiej w domu.
- Na plaży dzieci obowiązkowo powinny mieć nakrycia głowy.
- Smaruj skórę dziecka kremem, który jest przystosowany dla dzieci, najlepiej z wodoodpornym filtrem przeciwsłonecznym SPF 50.

Pamiętaj! Kosmetyki z filtrem nie zapewniają bezkarnego opalania. Zmniejszają jedynie ryzyko powstania poparzenia.

Czy to już przegrzanie?

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

- Twoje tętno wzrasta
- męczysz się
- zacznasz szybko oddychać
- oddajesz mniej moczu niż zwykle
- masz zawroty głowy
- dostajesz gorączki
- masz dreszcze.

Pomoc medyczna podczas wakacji

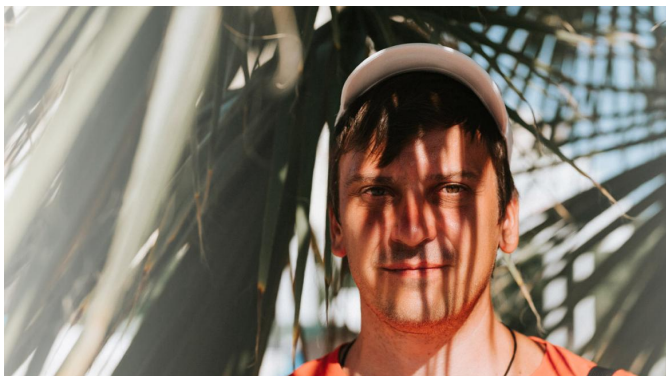
Może się zdarzyć, że w wakacje, poza domem, będziesz potrzebować pomocy lekarza. Jeśli zachorujesz lub dziecko będzie potrzebowało konsultacji lekarza podczas urlopu w Polsce:

- zgłoś się do dowolnej placówki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- poza godzinami pracy przychodni skorzystaj z pomocy lekarza i pielęgniarce w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej
- adresy placówek znajdziesz na stronach internetowych [oddziałów wojewódzkich NFZ](#).

[Nocna i świąteczna opieka](#)

Zobacz mapę placówek i znajdź najbliższą: [zdrowotna | Pacjent](#)

Przeczytaj także



5 zasad ochrony przed słońcem

W gorący letni dzień słońce może być groźne nawet, gdy jest za chmurami. Jak się ustrzec przed jego negatywnymi skutkami?



Dlaczego warto pić wodę?

60 proc. Twojego ciała składa się z wody. Czy wiesz, co należy pić i ile wody potrzebuje codziennie Twój organizm?



Zachowaj ostrożność latem

Lato sprzyja zdrowiu – przebywasz na świeżym powietrzu, pływasz, chodzisz po górach. Pamiętaj, żeby chronić skórę przed słońcem i przed kleszczami. Zachowaj ostrożność w trakcie kąpieli