pacjent.gov.pl

Ciepło, gorąco, upał

Data aktualizacji
2025-07-21

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 cieplnego. 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, tez nie jest najlepszym wyborem, gdyż działa moczopędne i może wpływać na ciśnienie.

Aby zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przestrzegaj kilku zasad:

- Zacznij 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:

- melony
- arbuzy
- pomarańcze
- jabłka
- ananasy
- mango
- ogórki.

> **Pamiętaj! Słodkie 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 to 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 30 SPF. 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
- zaczynasz 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 pielęgniarki w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej
- adresy placówek znajdziesz na stronach internetowych **oddziałów wojewódzkich NFZ**.

Zobacz mapę placówek i znajdź najbliższą: **Nocna i świąteczna opieka 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