mojeIKP pomoże w upale

Data aktualizacji
2025-08-22

Serwis **Nauka w Polsce** podaje wyniki badania amerykańskich naukowców z Tulane University w

Nowym Orleanie (Luizjana, USA) na temat wpływu pogody na kłopoty z sercem i krążeniem. Wynika z nich, że w gorące dni wysoka wilgotność powietrza znacznie zwiększa liczbę przyjęć na szpitalne oddziały ratunkowe.

Z czego wynika ryzyko

Kiedy na dworze jest bardzo ciepło, serce musi pracować szybciej, by pompować krew do naczyń krwionośnych skóry i schładzać organizm. Zwiększa to ryzyko zawału lub udaru mózgu, zwłaszcza u osób cierpiących na problemy kardiologiczne.

Jak wynika z badania, im wyższa wówczas wilgotność powietrza, tym wyższe ryzyko. Przy temperaturze powyżej 29 stopni Celsjusza i niskiej wilgotności ryzyko wynosi 4,4 proc., ale jeśli wilgotność jest bardzo wysoka, to ryzyko problemów sercowo-naczyniowych wrasta nawet sześciokrotnie.

Kluczowe jest tutaj połączenie temperatury i wilgotności powietrza. Jeśli jest parno, organizm mniej się poci, a tym samym gorzej ochładza. Dlatego serce musi jeszcze szybciej pracować niż przy upale bez wilgotności. Co ważne, dotyczy to wszystkich grup wiekowych, niezależnie od płci.

Korzystaj z licznika wody

Jeśli jest bardzo gorąco:

- chroń się w cieniu, najlepiej w klimatyzowanym pomieszczeniu
- noś oddychającą odzież, zasłaniaj też głowę przed słońcem
- używaj preparatów z wysokim filtrem
- pij dużo płynów.

Licznik wody w aplikacji mojeIKP pomoże Ci zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu:

- zaloguj się do aplikacji
- w zakładce „Profilaktyka” wybierz „Dieta i nawodnienie” > „Licznik wody”
- ustaw swój dzienny cel płynów, uwzględniając godziny, w których planujesz aktywność
- wyraź zgodę na odbieranie przypomnień oraz ich częstotliwość
- sprawdź, jak daleko jesteś od swojego dziennego celu.

Możesz dodawać rozmaite napoje do swojej listy, a system pokaże Ci, jak realizujesz swój cel. Dzienniki i wykresy pomogą Ci zrozumieć Twoje nawyki i w razie potrzeby je poprawiać.

Oceń ryzyko dla Twojego serca

Wypełnij w mojeIKP ankietę 10 dla Serca. Sprawdź, czy nie grozi Ci udar lub zawał, czy jesteś w grupie osób, które mogą mieć problemy z układem krążenia.

Wypełnij ankietę w aplikacji mobilnej mojeIKP:

- otwórz aplikację i zaloguj się
- przejdź do zakładki „profilaktyka”
- wybierz „Ankieta 10 dla Serca”
- rozpocznij wypełnianie.

Na koniec otrzymasz podsumowanie. Dowiesz się:

- w jakim obszarze Twoje wyniki mieszczą się w zdrowej normie
- jakie problemy zostały zdiagnozowane i jak bardzo Twoje wyniki odbiegają od normy
- jak wysoki jest poziom ryzyka, że zachorujesz na choroby układu krążenia
- co możesz zrobić, by poprawić swój stan zdrowia. Poza poradami znajdziesz w aplikacji m.in. linki do materiałów edukacyjnych i portali, np. Diety NFZ.

To Twój przewodnik, który pomoże lepiej zadbać o siebie. Dowiesz się, z czym iść do lekarza, a co możesz zrobić samodzielnie, by dłużej cieszyć się zdrowiem.

Możesz też skorzystać z bezpłatnego **programu profilaktycznego Moje Zdrowie**, w ramach którego dostaniesz zlecenie na podstawowe badania, a także plan działań profilaktycznych lub/i leczenia.

Korzystaj z pomocy w razie zagrożenia życia lub zdrowia

Jeśli się nagle źle poczujesz, masz np. objawy wskazujące na zawał lub inne poważne problemy z krążeniem, możesz skorzystać z kilku wariantów pomocy medycznej.

Twój wybór powinien być podyktowany stanem zdrowia, pilnością przypadku, koniecznością podjęcia natychmiastowej diagnostyki i leczenia.

Jeśli przyjedziesz **do przychodni POZ** i źle się czujesz, przychodnia nie może odmówić Ci pomocy.

W nocy, w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy podstawowej opieki zdrowotnej, możesz udać się do najbliższego punktu NiŚOZ (**nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**).

Jeśli przychodnia POZ lub punkt NiŚOZ nie może udzielić Ci pomocy, a Twój stan wskazuje na stan nagłego zagrożenia zdrowia lub życia:

- zadzwoń na **999** lub **112** po karetkę: dyżurny porozmawia z Tobą i oceni sytuację
- udaj się na **SOR** (szpitalny oddział ratunkowy) lub do IP (izby przyjęć) szpitala.

Informacje, jak skorzystać z pomocy, wezwać karetkę, jakie zasady panują przy przyjmowaniu na SOR znajdziesz w zakładce „Na ratunek”. Możesz tu też sprawdzić, **jak długa jest kolejka na najbliższym SOR**.

W aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku **skutecznie udzielić pierwszej pomocy**. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że otworzysz aplikację, a

na głównej stronie aplikacji znajdziesz wejście do zakładki „**Pierwsza pomoc**”.

Poza tym po zalogowaniu się do aplikacji mojeIKP wejście do pierwszej pomocy znajdziesz na fioletowym banerze na górze „Pierwsza pomoc. Jak udzielić pomocy w nagłych sytuacjach”.

Przeczytaj też

Woda to życie

Podczas upałów pij więcej wody. Kontroluj, czy pijesz wystarczająco, z licznikiem wody w aplikacji mojeIKP

10 dla Serca – nowe narzędzie w aplikacji mojeIKP

Wypełnij na mojeIKP ankietę 10 dla Serca. Zadbaj o swoje serce i układ krążenia oraz sprawdź, czy nie grozi Ci udar lub zawał

Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

W aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie