



## mojeIKP pomoże w upale

**Gorące i parne lato to zwiększone ryzyko dla Twojego serca. Korzystaj z narzędzi e-zdrowia, by zadbać o siebie**

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 rośnie 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 oddechającą 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
- wyraż 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. DietyNFZ.

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 NiSOZ [\(nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej\)](#).

Jeśli przychodnia POZ lub punkt NiSOZ 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



### 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

## Woda to życie

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



## 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