

Jak przetrwać upały?

Noś jasne ubranie i nakrycie głowy, pij wodę i soki, jedz warzywa i owoce, ogranicz spacery między godziną 10 a 16, szukaj cienia, nie pij alkoholu. Pamiętaj, najcieplej jest w godzinach 15.00-17.00, największe promieniowanie UV występuje około południa.

Czym jest udar cieplny?

Powstaje na skutek przegrzania. Szczególnym rodzajem jest **udar słoneczny, czyli przegrzanie wskutek silnego nasłonecznienia**. Z udarem cieplnym spotykamy się wtedy, gdy organizm ma utrudnione lub wręcz uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła. Do sytuacji takiej może dojść w trakcie pracy w gorącym i wilgotnym pomieszczeniu bez przewiewu, podczas długotrwałego przebywania na słońcu, w trakcie dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania w okresie dużych upałów oraz w czasie gorących kąpieeli 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

Pierwsza pomoc

Koniecznie wezwij pomoc. **Przenieś chorego do chłodnego, ocienionego miejsca, można zdjąć z niego odzież.** Jak najszybciej rozpocznij skrapianie ciała chorego chłodną wodą. Utrzymuj drożność jego dróg oddechowych, bądź gotowy do podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej w razie wystąpienia objawów zatrzymania krążenia. **Udar cieplny jest stanem zagrażającym życiu.**

Oparzenia słoneczne

Powstają na skutek ekspozycji skóry na słońce. Skóra staje się wówczas czerwona, wrażliwa i nierzadko pokryta pęcherzami. Najbardziej narażone na oparzenia są osoby o jasnej karnacji. **Najlepszym sposobem zapobiegania poparzeniom słonecznym jest umiar i rozsądek w korzystaniu z kąpeli słonecznych.** Należy używać preparatów z filtrem przeciwsłonecznym. W godzinach od jedenastej przed południem do drugiej po południu promienie słoneczne są najsilniejsze, dlatego czas ten najlepiej spędzić w cieniu. 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

Dochodzi do niego w sytuacji, gdy organizm traci więcej wody i elektrolitów aniżeli pobiera. **W upalne dni znacznie szybciej może dojść do odwodnienia, zwłaszcza wtedy, gdy uprawia się sport bądź spędza aktywnie dzień poza domem.** Organizm, aby obniżyć temperaturę ciała, zwiększa aktywność gruczołów potowych, sprawiając, że w upalne dni lub podczas uprawiania sportu pocimy się bardziej, przez co zwiększa się nasze zapotrzebowanie na płyny, a jego wielkość zależy w głównej

mierze od masy ciała oraz wieku.

Objawy odwodnienia: ból głowy, rozdrażnienie, brak koncentracji, suche oczy, napięta sucha skóra. Regularne picie wody jest kluczowe do zachowania dobrego samopoczucia i odpowiedniego poziomu nawodnienia. Wodę do organizmu możemy dostarczać także poprzez spożycie soków warzywnych np. sok pomidorowy dostarcza potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu. Unikać należy natomiast napojów, które mają działanie moczopędne i dodatkowo odwadniają organizm np. kawy.

Upały w czasie ciąży

W trakcie upałów uważać powinny kobiety będące w ciąży, a także panie w krótkim czasie po przebytym porodzie, niezależnie od sposobu rozwiązania ciąży. **W trakcie ciąży w znacznym stopniu zwiększa się obciążenie układu krążenia, pojawiają się także obrzęki, co zmniejsza tolerancję na wysokie temperatury.** Będąc na zewnątrz, panie w ciąży i w krótkim okresie po rozwiązaniu, powinny pamiętać, że zawsze bezpieczniej dla nich jest przebywać w miejscach zacienionych, nie zapominając o nakryciu głowy (kapelusz słomkowy lub chusteczka), a także o uzupełnieniu płynów. Opalanie powinny panie przesunąć na czas po rozwiązaniu ciąży i po powrocie do pełnej formy.

dr hab. Jacek Schab

Źródło: UM Dąbrowa Górnicza