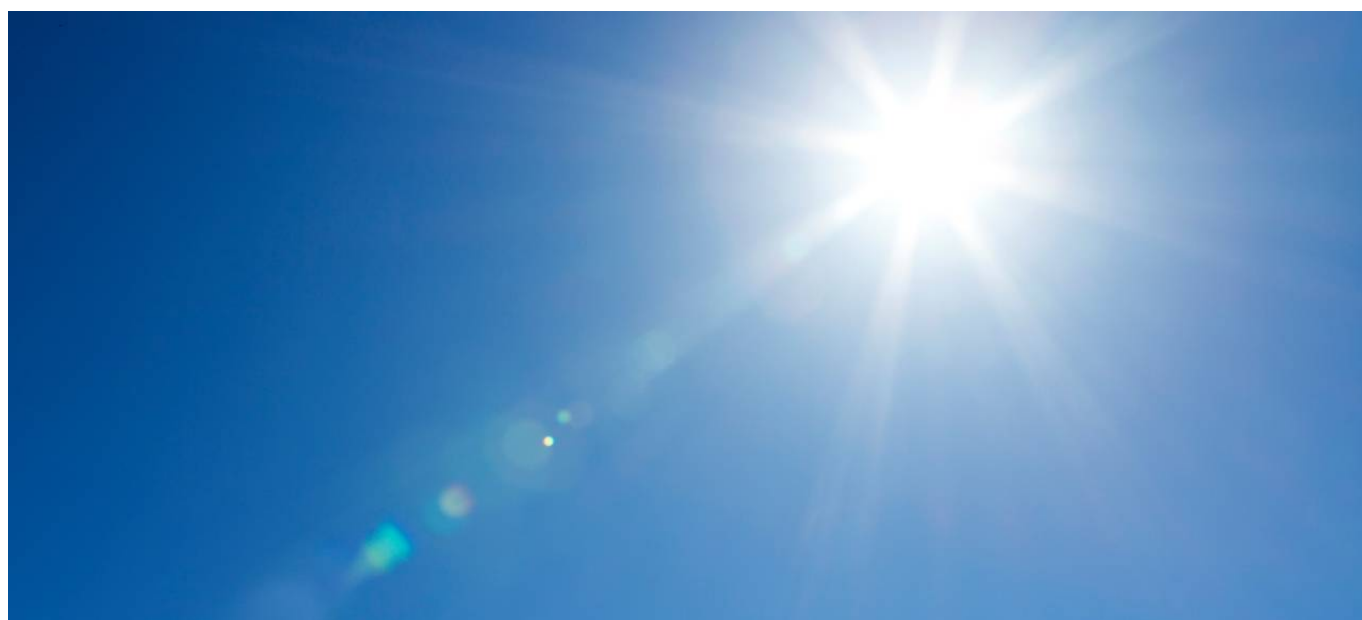




Medexpress, 2017-08-11 08:21

Lekarze ostrzegają przed upałami!



Thinkstock/GettyImages

Lekarze PPOZ tłumaczą, że upał może być zabójczy.

Nadal upały nie odpuszczają. W najbliższych dniach słupki rtęci mogą osiągać nawet do 35 stopni. Lekarze PPOZ ostrzegają! Wysokie temperatury mogą być zabójcze dla organizmu, zwłaszcza dla dzieci i osób starszych. – Chrońmy ciała i unikajmy przegrzania – radzi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Unikać piekącego słońca

Gdy temperatura osiąga 30 stopni Celsjusza wzrasta zagrożenie udarem cieplnym. Tymczasem termometry mają pokazać nawet 35 stopni!

Zbyt długie przebywanie na słońcu prowadzi do zaburzeń w pracy ośrodka termoregulacji, odwodnienia i drastycznej utraty elektrolitów. W najgorszej sytuacji może dojść do utraty przytomności i zaburzeń w oddychaniu.

- W grupie osób najbardziej narażonych są osoby starsze. Dlatego zalecamy pozostanie w domach,

szczególnie w środku dnia. Jeśli jednak senior musi wyjść na przykład na zakupy, czy do lekarza, powinien włożyć przewiewny strój i nakrycie głowy. Dobrze też gdyby zabrał ze sobą coś do picia – przypomina Bożena Janicka.

Prezes PPOZ przypomina, żeby pić dużo wody. Picie płynów w upały to podstawa. Dziennie powinno się wypijać co najmniej 2 litry. Najlepsza jest woda mineralna, a także napoje zawierające elektrolity i mikroelementy. Absolutnie niewskazany jest alkohol. Rozszerza naczynia krwionośne, przez co dochodzi do jeszcze silniejszego przegrzania.

W upalne dni rodzice powinni baczniej zwracać uwagę na dzieci. Bieganie po podwórku w piekącym słońcu z odkrytą głową może skończyć się tragicznie.

- Nie wolno zapominać o czapce, czy kapeluszu oraz zabezpieczeniu ciała kremem z wysokimi filtrami, najlepiej o faktorze 30 lub 40. Żelazną zasadą w przypadku małych dzieci jest wychodzenie na spacer do godziny 11.00 lub po południu po godzinie 15.00. Bawiącym się na placu zabaw maluchom rodzice powinni co pół godziny podawać coś do picia – przypomina Bożena Janicka.

- Gdy robi się nam nieprzyjemnie gorąco, ukojeniem z pewnością będzie chłodna kąpiel. Nośmy jasne, luźne ubrania, nie zapominajmy o nakryciu głowy! Chrońmy oczy przy pomocy okularów przeciwsłonecznych, ale koniecznie z filtrem UV. Dbajmy o skórę smarując ją specjalnymi balsamami. Jedzmy lżejsze potrawy: sałatki, owoce, warzywa. Nie nadużywajmy alkoholu, spędzajmy w miarę możliwości 2-3 godziny w chłodnym miejscu. Ani na chwilę nie pozostawiajmy w zamkniętym samochodzie dzieci ani zwierząt – radzą lekarze PPOZ.

Źródło: PPOZ