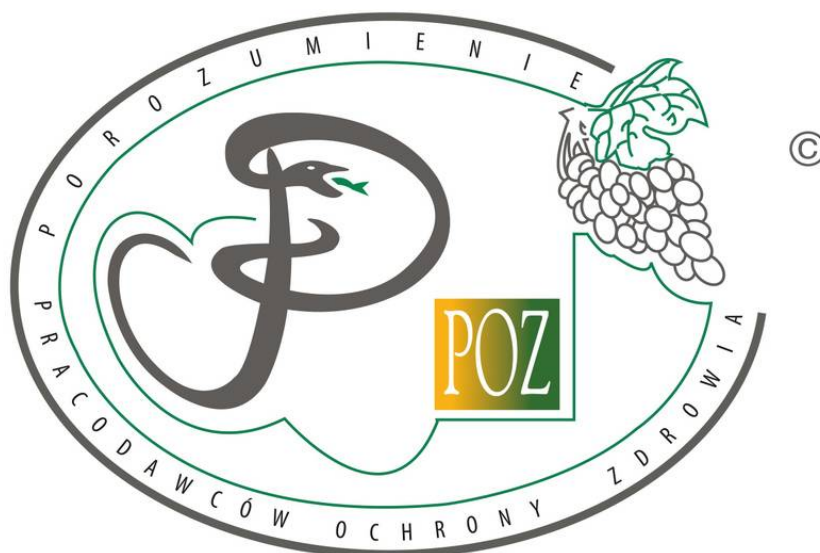




Medexpress, 2019-06-05 15:10

PPOZ: Uważajmy w upały



- Wyczekiwane lato wreszcie nadeszło, a wraz z nim fala upałów. Trzeba się odpowiednio zabezpieczyć i cieszyć słońcem. Chrońmy ciała, unikajmy przegrzania i nie zapominajmy o regularnym nawadnianiu organizmu - przypomina Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Upały w Polsce mają się utrzymywać przynajmniej przez kilka najbliższych dni. Lekarze PPOZ apelują o zachowanie ostrożności, tak aby uniknąć udaru, poparzeń, czy bardziej dramatycznych skutków wywołanych przegrzaniem organizmu. Szczególnie powinny uważać osoby starsze i dzieci.

Chrońmy głowę

Do udaru cieplnego dochodzi najczęściej w wyniku przegrzania głowy i karku. 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. Wychodząc na słońce warto ochronić głowę czapką lub kapeluszem.

Dużo wody

Podczas upałów należy wypijać odpowiednią ilość płynów (najmniej 2 litry dziennie). 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.

Uwaga na dzieci

W upalne dni rodzice powinni baczniej zwracać uwagę na dzieci. Bieganie po podwórku w piekącym słońcu z odkrytą głową może skończyć się tragicznie. Na spacer z małymi dziećmi powinno się wychodzić do godziny 11.00 lub po godzinie 15.00. Bawiącym się na placu zabaw maluchom rodzice powinni co pół godziny podawać coś do picia.

Osoby starsze

W grupie osób najbardziej narażonych na piekące słońce 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.

Źródło: PPOZ

Ogranicz wysiłek fizyczny

Gdy z nieba leje się żar, zapaleni działkowicze powinni sobie odpuścić pracę w ogródku, szczególnie w południe. Wysiłek fizyczny w upały jest niewskazany!

Kremy z filtrami

Przy dłuższym przebywaniu na słońcu konieczne jest odpowiednie zabezpieczenie skóry przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Wskazane są kremy z wysokimi filtrami, najlepiej o faktorze 30 lub 40.

Dieta, cień i chłodząca kąpiel

Podczas upałów nie wolno zapominać o diecie. Jedzmy lżejsze potrawy: sałatki, owoce, warzywa. Nie nadużywajmy alkoholu, spędzajmy w miarę możliwości 2-3 godziny w chłodnym miejscu. Gdy robi się nam nieprzyjemnie gorąco, ukojeniem z pewnością będzie chłodna kąpiel.

Samochód to piekarnik

Podczas gdy słupki rtęci wskazują 30 stopni Celsjusza, w nagrzanym samochodzie w błyskawicznym tempie temperatura wzrasta do 60. Zamknięte auto to piekarnik! Dlatego nawet na moment nie wolno zostawiać w nim dzieci, ani zwierząt!

...- Słońce i lato są po to, żeby z nich korzystać. Naładować akumulatory i uzupełnić cenną dla organizmu witaminę D. Ale oprócz dobrodziejstw, wysokie temperatury mogą wyrządzić wielką krzywdę. Cieszymy się ciepłem z rozsądkiem! - apeluje Bożena Janicka.