

Bardzo gorąco - ostrzega IMGW. Lekarz radzi jak radzić sobie z upałem

weekend w województwie podlaskim upływa pod znakiem upałów. Temperatura powietrza może wzrosnąć nawet do 33°C. W załączeniu komunikat Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Prognozuje się wzrost temperatury maksymalnej od 28°C, 31°C w piątek do 30°C, 33°C w niedzielę. Temperatura minimalna w nocy od 15°C do 18°C. Lokalnie w nocy z piątku na sobotę 14°C.

10 PORAD NA NADCHODZĄCE UPAŁY

Zaczyna się lato, a nadchodzący weekend ma przynieść pierwszą w tym roku falę upałów. I choć większość z nas spragniona jest wakacji, słońca i odpoczynku na świeżym powietrzu, to wysokie temperatury mogą dać się poważnie we znaki. Jak sobie radzić w upalne dni radzi *Katarzyna Bukol-Krawczyk*, ekspert Grupy LUX MED.

1. **PIJ DUŻO WODY** – podstawą dobrego samopoczucia podczas upałów jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się picie 2-3 litrów płynów – z czego głównie powinna to być woda wysoko zmineralizowana, a w jej uzupełnieniu np. słaba herbata oraz soki owocowo-warzywne. Szczególnie warto pić sok pomidorowy z racji, że doskonale uzupełnia potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu. Zdecydowanie należy unikać natomiast napojów z kofeiną (np. kawa, cola) oraz alkoholu, który może powodować obniżenie ciśnienia i w efekcie omdlenia.
2. **ODPOCZYWAJ W CIENIU** – słońce najsilniej operuje w środku dnia, dlatego w miarę możliwości w godzinach 11:00 – 15:00 pozostań w pomieszczeniu. Jeśli musisz wyjść z domu, ochroń ciało – zastosuj kremy z filtrem, załóż jasne lekkie, przewiewne ubranie, kapelusz lub czapkę na głowę i staraj się przebywać w cieniu. Ogranicz też intensywną aktywność fizyczną, która może przyczynić się do przegrzania. Osobom starszym oraz rodzicom z maluchami i zwierzakami polecam spacerować dopiero w godzinach popołudniowych.
3. **UTRZYMAJ LEKKĄ DIETĘ** – w gorące dni najlepiej jeść potrawy składające się z warzyw i owoców. Doskonale zatem sprawdzą się np. lekkostrawne sałatki, które nie tylko orzeźwią, ale również nie obciążą dodatkowo organizmu, zajętego radzeniem sobie z upałem. Unikaj dań ciężkich, smażonych, tłustych i mięsnych.
4. **LODY DLA OCHŁODY** – lody spożywane w rozsądnych ilościach i powoli nie powinny zaszkodzić. Mogą być smacznym sposobem na ochłodzenie organizmu. Jedź jednak tylko lody z pewnego źródła, aby uniknąć groźnych zatruc pokarmowych. Osobiście polecam lody jogurtowe – nie tylko świetnie smakują, ale zawierają dodatkową porcję białka.
5. **UWAŻAJ NA RÓŻNICE TEMPERATUR** – w upalne dni przejście z gorącego

podwórka do zimnego pomieszczenia może się wydawać zbawienne. Jednak w ostatecznym rozrachunku duże różnice temperatur nie są korzystne dla organizmu. Dlatego nie polecam picia lodowatych napoi (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego – do basenu czy jeziora wchodzić stopniowo, powoli), czy „rozkręcania” klimatyzacji (może skutkować przeziębieniami, infekcjami dróg oddechowych, bólami mięśni czy nerwobólami).

6. **OCHŁADZAJ SVOJE MIESZKANIE** – podczas gorących dni zasłaniaj okna, szczególnie te od słonecznej strony. Otwieraj je i odsuwaj żaluzje dopiero wieczorem, gdy temperatura spadnie. W pomieszczeniach klimatyzowanych drzwi i okna powinny być zamknięte. Pomocną alternatywą mogą być elektryczne wentylatory. W domu możesz się również schodzić biorąc letni prysznic.
7. **TRZOSZCZ SIĘ O STARSZYCH I DZIECI** – ich organizmy najgorzej reagują na upały. Dzieci nie powinny zbyt długo przebywać na dworze, gdyż w euforii letnich zabaw mogą zapomnieć o piciu wody czy ochronie ciała przed słońcem. Również osoby starsze, choćby z tej racji, że nie czują dobrze pragnienia, powinny być otoczone uważną opieką.
8. **NIE ZAPOMINAJ O ZWIERZĘTACH** – pamiętaj, aby Twoje zwierzaki miały zawsze zapewniony swobodny dostęp do chłodnej wody i przebywały w możliwie chłodnych pomieszczeniach. Pod żadnym pozorem nie zostawiaj zwierzęcia zamkniętego w samochodzie – temperatura rośnie w nim błyskawicznie i dla Twojego pupila może się to okazać zabójcze.
9. **SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM** – jeśli cierpisz na jakieś choroby – skonsultuj się z lekarzem, który poradzi Ci, co konkretnie robić przy danych dolegliwościach. Osoby przyjmujące leki moczopędne mogą potrzebować odpowiednich preparatów, aby uniknąć odwodnienia. Z kolei osoby mające problemy z układem krążenia, żylakami czy kobiety w ciąży mogą cierpieć z powodu opuchlizn, gdyż ciepło nasila problemy z krążeniem. Radzę im unikać długiego stania czy chodzenia. Jeśli pojawi się już ciężkość nóg, opuchlizna, wtedy najlepiej położyć się w chłodnym miejscu, z uniesionymi nogami i odpocząć. Można też posmarować nogi żelem chłodzącym.
10. **WZYWAJ POMOC** – jeśli dojdzie do przegrzania organizmu, osoba ma suchą, gorącą skórę, dostaje drgawek, majaczy i/lub traci przytomność, niezwłocznie wezwij lekarza lub pogotowie (telefon: 112 lub 999). Do przybycia specjalistycznej pomocy, osobę przytomną należy położyć w chłodnym pomieszczeniu, na plecach, z nogami lekko uniesionymi, zdjąć ubranie, ochładzać ciało kompresami lub spryskiwać wodą w temperaturze 25-30 stopni oraz mierzyć jej temperaturę. Jeśli osoba traci przytomność należy położyć ją na boku, w pozycji bezpiecznej. Nie należy samodzielnie podawać żadnych leków.

Dzięki zastosowaniu się do powyższych wskazań na pewno znacznie łatwiej będzie nam przetrwać ciężkie upały. I choć po zimie iesteśmv spradnieni słońca i ciepła. to w te

nam przesadnie długie opary i może po prostu jesteśmy spragnieni chłodnej wody, to w szczególności gorące dni, lepiej zachować ostrożność, aby móc się później w pełni cieszyć latem w dobrym zdrowiu i kondycji.

W załączeniu komunikat Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej .

*Źródło: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy
Centralne Biuro Prognoz Meteorologicznych Zespół w Białymstoku*

fot.: pixabay

 PDWO_WPD_PDF.PDF (65.7 KB)

[Powrót na stronę główną](#)

[Powrót do listy aktualności](#)

