8 lipca 2024

Uwaga na upały

Temperatura powyżej 25 stopni Celsjusza sprawia, że priorytetem ludzkiego

organizmu staje się utrzymanie właściwej temperatury ciała. Chcąc uchronić się przed przegrzaniem, którego skutkiem jest m.in.: odwodnienie, w naszym ciele rozszerzają się naczynia krwionośne, serce bije szybciej i zaczynamy się intensywnie pocić. Na negatywne skutki upałów narażone są szczególnie osoby starsze i zmagające się ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego. Wysokie temperatury mogą spowodować u nich gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego. Warto aby pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, sposób postępowania w czasie wysokich temperatur omówili ze swoim lekarzem. Uważajmy na siebie w nadchodzące upały.

W czasie upałów, powinni pamiętać o częstszych pomiarach ciśnienia, odpowiednim nawodnieniu organizmu oraz unikaniu zbyt długiego przebywania na słońcu.

Jakie środki ostrożności warto jeszcze zachować w gorące dni?

- kontroluj temperaturę powietrza w swoim domu lub mieszkaniu (max. 32°C w dzień i 24°C w nocy); wietrz dom lub mieszkanie, gdy temperatura na zewnątrz jest najniższa;
- zamykaj i zasłaniaj okna, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączaj w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne;
- unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie najwyższych temperatur;
- unikaj forsownego wysiłku fizycznego;
- spędzaj w miarę możliwości 2 – 3 godziny dziennie w chłodnym miejscu (np. klimatyzowany budynek użyteczności publicznej);
  chłodź organizm (bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady, noś jasne i przewiewne ubrania i buty oraz nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV);
- nawadniaj organizm (pij duże ilości wody, unikaj alkoholu, jedz warzywa i owoce, takie jak pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- leki przechowuj w temperaturze poniżej 25 stopni lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu).