

# Kiedy słońce szkodzi – jak dbać o siebie podczas upałów

Gorące lato, długie plażowanie, uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą zaszkodzić zdrowiu. Jak się chronić przed skutkami upału?



## OPARZENIA SŁONECZNE KIEDY SŁOŃCE SZKODZI?

Kompleksową informację znajdziesz w naszym poradniku

NFZ.GOV.PL/PoradnikPacjentaNFZ

### Jak chronić się przed oparzeniem słonecznym?

Na szkodliwe promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni zawsze – zwłaszcza w słoneczny, letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw. Zbyt częste wystawianie ciała na promieniowanie słoneczne może prowadzić bowiem do niepożądanych reakcji skórnych i oparzeń słonecznych. Negatywne skutki nadmiernego opalania mogą się ujawnić nawet wiele lat później, w postaci raka skóry. Dlatego tak ważne jest stosowanie się do podstawowych zasad ochrony przed słońcem.

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachować:

- dzieci, których skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu jak skóra dorosłych;
- osoby po 65. roku życia;
- osoby z jasną karnacją,

mające dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy, których skóra ma mniej pigmentu niż osób o ciemniejszej karnacji;

- pacjenci po przeszczepach narządów;
- osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej;
- pacjenci przyjmujący leki światłouczulające.

### 7 zasad ochrony przed słońcem

1. W czasie upałów pij 3-4 litry wody dziennie.
2. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce między godziną 10:00 a 14:00.
3. Noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze.
4. Używaj kremu z filtrem UV – 50+.
5. Chronь głowę.
6. Chronь oczy okularami z filtrem UV.
7. Unikaj spożywania alkoholu. Może on prowadzić do odwodnienia i udaru cieplnego.

### Sport w czasie upału

Gdy temperatura dochodzi do trzydziestu stopni Celsjusza albo przekracza tę wartość, to nie dla wszystkich wysiłek fizyczny jest wskazany. Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego powinny mieć to na uwadze i decydować się na przykład na spacer w godzinach porannych lub wieczornych czy też ćwiczenia w pomieszczeniach klimatyzowanych. Warto pamiętać, że upały nie sprzyjają intensywnemu wysiłkowi, organizm reaguje wtórnie do podwyższonej temperatury otoczenia, pocimy się oraz – co ma wielkie znaczenie dla pacjentów kardiologicznych – dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, czyli odruchowego spadku ciśnienia tętniczego. Dla osób z niewydolnością serca czy lecących się z powodu nadciśnienia to oznacza, że upał może mocno wpływać na samopoczucie, prowadzić do osłabienia i omdleń – podkreśla dr Adam Staroń, ordynator oddziału reha-

litacji kardiologicznej Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach. W krajach, w których temperatury sięgają czterdziestu stopni, dochodzić może do wyczerpania cieplnego czy udarów cieplnych – mówi dr Staroń. Osobom, które mimo wszystko chcą być aktywne nawet przy takich temperaturach, należy przypomnieć o kilku ważnych zasadach: po pierwsze, uzupełnianie płynów: pijemy wodę często, ale w małych ilościach. Po drugie: nasza waga przed treningiem ma być taka sama jak po treningu, w upalne dni minimum dzienne to dwa litry wody do wypicia, a optymalnie trzy. Kolejna rzecz: nakrycie głowy w czasie aktywności, stosowny ubiór, przewiewny, lekki strój oraz zadbanie o ochronę przeciwsłoneczną odsłoniętych fragmentów ciała. Jeśli podczas letniej aktywności pojawiają się sygnały ostrzegawcze: uczucie osłabienia, zawroty głowy, kołatanie serca, to należy przerwać taki wysiłek, schronić się w cieniu i odpocząć, uzupełniając sukcesywnie płyny małymi łykami – podkreśla lekarz.

### Jak zapobiec udarowi cieplnemu?

Wysokie temperatury otoczenia zwiększają ryzyko pojawienia się udaru cieplnego. Jest to sytuacja, w której temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć. Gdy temperatura ciała wzrośnie do 41°C, a zwłaszcza gdy przekroczy tę wartość, a pomoc nie zostanie wezwana w odpowiednim czasie, może dojść do śpiączki, a nawet śmierci.

Udar cieplny może wystąpić u każdego, jednak szczególnie zagrożone są osoby powyżej 65. roku życia, niemowlęta oraz małe dzieci, osoby chorujące przewlekłe, a także te, które pracują na zewnątrz.

Jak zapobiec udarowi? Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach, których przestrzeganie znacznie obniży ryzyko przegrzania, a w konsekwencji udaru.

- Schładzaj się – unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem, staraj się przebywać w chłodnych pomieszczeniach.
- Nawadniaj się, pij więcej wody niż zwykle, nie zwle-

kaj do czasu, aż poczujesz pragnienie.

- Pamiętaj o nakryciu głowy.
- Na bieżąco sprawdzaj lokalną prognozę pogody.

### Objawy udaru cieplnego:

- wysoka temperatura ciała,
- ból i zawroty głowy,
- nudności i wymioty,
- zaburzenia świadomości,
- zaburzenia widzenia,
- szybkie bicie serca,
- krótki oddech,
- skurcze mięśni,
- utrata przytomności.

### Co robić, gdy zaobserwujesz u kogoś objawy udaru?

Przenieś lub odprowadź poszkodowanego w chłodne, zacienione miejsce. Zdejmij wierzchnie ubranie i staraj się obniżyć temperaturę ciała poprzez stosowanie zimnych okładów. Gdy chory jest przytomny, podaj mu duże ilości chłodnych płynów, najlepiej wody, w małych porcjach. Kontroluj temperaturę ciała. Jeżeli podniesie się powtórnie, powtórz czynność chłodzenia. Oceniaj stan przytomności i oddech. **W sytuacji gdy stan chorego nie wraca do normy, wezwij pilnie pomoc medyczną 999 lub 112.**

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

## JAK ZAPOBIEC UDAROWI CIEPLNEMU?



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590