

Fale upałów stają się w Polsce coraz częstszym zjawiskiem. Temperatury przekraczające 30°C stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia, zwłaszcza dla małych dzieci, seniorów oraz osób przewlekle chorych. Według szacunków, w okresach wysokich temperatur w Polsce odnotowuje się nawet około 1000 nadmiarowych zgonów tygodniowo, wynikających przede wszystkim z zaostrzenia istniejących chorób.

Ekstremalne temperatury – wyzwanie dla organizmu

Organizm człowieka posiada naturalne mechanizmy termoregulacji, które pomagają utrzymać prawidłową temperaturę ciała. W czasie upałów zwiększa się wydzielanie potu oraz rozszerzają się naczynia krwionośne, co umożliwia odprowadzanie nadmiaru ciepła. Mechanizmy te mają jednak swoje ograniczenia.

Długotrwałe przebywanie w wysokiej temperaturze, szczególnie przy dużej wilgotności powietrza lub podczas wysiłku fizycznego, może prowadzić do przeciążenia układu termoregulacji. Skutkiem są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, wyczerpanie cieplne, a w skrajnych przypadkach udar cieplny stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia. Wysoka temperatura zwiększa również obciążenie układu sercowo-naczyniowego i może prowadzić do zaostrzenia wielu chorób przewlekłych.

Najbardziej narażone na negatywne skutki upałów są osoby starsze, niemowlęta i małe dzieci, kobiety w ciąży, osoby cierpiące na choroby układu krążenia, układu oddechowego czy cukrzycę, a także osoby przyjmujące niektóre grupy leków, których działanie może ulegać zmianie pod wpływem wysokiej temperatury.

Odwodnienie – jedno z największych zagrożeń

Jednym z najczęstszych skutków wysokich temperatur jest odwodnienie organizmu. Nawet niewielki niedobór płynów może pogorszyć koncentrację, wydłużyć czas reakcji oraz obniżyć sprawność psychofizyczną. Ma to szczególne znaczenie podczas prowadzenia pojazdów, wykonywania pracy fizycznej, uprawiania sportu czy sprawowania opieki nad dziećmi.

Odwodnienie zwiększa również ryzyko zaostrzenia chorób przewlekłych i jest jedną z najczęstszych przyczyn problemów zdrowotnych obserwowanych podczas fal upałów.

Dlaczego dzieci wymagają szczególnej ochrony?

Dzieci należą do grup najbardziej wrażliwych na działanie wysokich temperatur i promieniowania słonecznego. Wynika to z mniej wydajnych mechanizmów termoregulacji, szybszej utraty płynów, większej powierzchni ciała w stosunku do masy oraz ograniczonej zdolności rozpoznawania pierwszych objawów przegrzania i odwodnienia.

Dodatkowym zagrożeniem jest promieniowanie UV. Uszkodzenia skóry powstające w dzieciństwie kumulują się przez całe życie, zwiększając ryzyko rozwoju nowotworów skóry w przyszłości.

Wpływ upałów na zdrowie psychiczne i jakość powietrza

Konsekwencje wysokich temperatur nie ograniczają się wyłącznie do zdrowia fizycznego. Coraz więcej badań wskazuje, że fale upałów mogą powodować pogorszenie samopoczucia, zwiększoną drażliwość,

problemy z koncentracją i snem oraz nasilenie objawów niektórych zaburzeń psychicznych.

W okresach upałów często pogarsza się również jakość powietrza, między innymi z powodu wzrostu stężenia ozonu przygruntowego. Stanowi to szczególne zagrożenie dla osób chorujących na astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP) oraz choroby układu krążenia. Ekspertki podkreślają, że skutki zdrowotne zmian klimatu należy oceniać kompleksowo, uwzględniając zarówno wysokie temperatury, jak i jakość powietrza oraz inne czynniki środowiskowe.

Promieniowanie UV – zagrożenie dla skóry i oczu

Promieniowanie ultrafioletowe jest naturalnym elementem środowiska, jednak jego nadmierna ekspozycja wiąże się z licznymi konsekwencjami zdrowotnymi. Do najlepiej udokumentowanych należą oparzenia słoneczne, przedwczesne starzenie się skóry, uszkodzenia materiału genetycznego komórek, zwiększone ryzyko nowotworów skóry oraz uszkodzenia narządu wzroku.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) zalicza promieniowanie UV do czynników rakotwórczych dla człowieka. Z tego względu ograniczanie ekspozycji na słońce oraz stosowanie odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej stanowi jeden z podstawowych elementów profilaktyki zdrowotnej.

Najważniejsze zasady ochrony zdrowia podczas upałów

W okresach wysokich temperatur szczególne znaczenie ma przestrzeganie podstawowych zasad profilaktyki. Należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, unikać długotrwałego przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia oraz ograniczać intensywny wysiłek fizyczny. Szczególną troską powinny zostać objęte dzieci, osoby starsze oraz osoby przewlekle chore.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Wakacyjny wypoczynek nad wodą wymaga zachowania podstawowych zasad bezpieczeństwa. Zaleca się korzystanie wyłącznie z oficjalnych, strzeżonych kąpielisk, niewchodzenie do wody po spożyciu alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, unikanie skoków do nieznanymi zbiorników oraz rezygnację z kąpieli bezpośrednio po długim opalaniu.

Nie należy również korzystać z kąpieli w przypadku otwartych ran, świeżych otarć naskórka czy bezpośrednio po wykonaniu tatuażu lub piercingu.

Jakość wody ma znaczenie

Podczas upałów w zbiornikach wodnych mogą namnażać się drobnoustroje chorobotwórcze, takie jak bakterie z grupy *Vibrio*, pałeczki *coli* czy pałeczka ropy błękitnej. Mogą one wywoływać zakażenia skóry oraz zatrucia pokarmowe.

Największe ryzyko dotyczy osób z obniżoną odpornością, osób z chorobami przewlekłymi oraz seniorów. Dlatego przed planowaną kąpielą warto sprawdzić aktualną jakość wody oraz wybierać kąpieliska objęte stałym nadzorem ratowników.

Zdrowie w czasie upałów – jak ograniczyć ryzyko i zadbać o bezpieczeństwo

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 06, sierpień 2026 10:51

Ewelina Kocemba

Odsłony: 76

Źródło: GIS