

W ostatnich dniach upały nieco zelżały, ale wciąż bywa gorąco. Warto wiedzieć, że temperatura powietrza już powyżej zaledwie 24 stopni Celsjusza może wywoływać stres cieplny u niektórych osób. W grupie ryzyka znajdują się seniorzy, małe dzieci i... osoby uprawiające sport podczas gorącej aury. Sprawdź, co można zrobić, żeby nie doszło do choroby z przegrzania.

Stres cieplny oznacza, że otrzymujemy z otoczenia więcej ciepła, niż jesteśmy w stanie oddać. Jeśli sytuacja się nie zmienia, dochodzi do wyczerpania cieplnego, a stąd już krótka droga do bezpośrednio zagrażającego życiu udaru cieplnego.

Pamiętaj o nawodnieniu

Woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. U osób dorosłych stanowi około 60 proc. masy ciała, ale z wiekiem zaczyna jej ubywać i w podeszłym wieku procentowy udział wody w organizmie ulega zmniejszeniu do 45-50 proc. - dlatego tak łatwo u osób starszych o odwodnienie. Do tego z wiekiem pogarszają się funkcje narządów i obniża się rezerwa homeostazy co sprawia, że nawet niewielkie zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej mogą inicjować proces chorobowy lub prowadzić do zaostrzenia chorób współistniejących.

Dostarczaj organizmowi około 1,5-2,5 l wody dziennie, a w przypadku wysokich temperatur nawet 1 l więcej. Dodatkowe 0,5-1 l płynów powinno pochodzić z innego źródła, np. warzyw i owoców. Doskonałe na upały są arbuzy, pomarańcze, pomidory.

Staraj się pić napoje jedynie trochę chłodniejsze niż temperatura otoczenia. Zbyt zimne pobudzają procesy służące ogrzaniu organizmu.

W upały warto pić ciepłą herbatę, miętę lub melisę. Dzięki wyższej temperaturze napoju organizm podejmie procesy służące jego dodatkowemu schłodzeniu. Mięta dzięki zawartemu w niej mentolowi da nam uczucie orzeźwienia. Lepiej zrezygnować z kawy oraz alkoholu, które mogą zaburzać równowagę elektrolitową oraz prowadzić do odwodnienia.

Sport podczas upałów

Co do zasady lekarze odradzają uprawianie sportu podczas upałów. Nic dziwnego: z badań amerykańskich wynika, że u sportowców ze szkół średnich udar cieplny jest trzecią przyczyną zgonów. Lekarz David S. Jardine, autor publikacji traktującej o diagnostyce i leczeniu choroby z przegrzania wskazuje ponadto, że udar cieplny zależny od wysiłku fizycznego zdarza się niemal wyłącznie u nastolatków i osób dorosłych, a rzadko – u małych dzieci. Jak wyjaśnia, prawdopodobnie wynika to z tego, że małe dzieci zaprzestają aktywności, gdy poczują dyskomfort, natomiast nastolatki i dorośli go lekceważą, przez co doprowadzają do niebezpiecznej sytuacji.

Jeśli decydujemy się na aktywność fizyczną podczas gorącej i wilgotnej aury, należy zadbać o odpowiednie nawodnienie. Podczas wysiłku zaleca się wypijanie 250 ml płynu co 20 minut. Należy natychmiast przerwać trening i odpocząć w chłodniejszym miejscu, jeśli pojawiają się skurcze mięśni, podwyższa się ciepłota ciała, pojawiają się nudności i/lub wymioty, spada ciśnienie tętnicze. W takiej sytuacji, jeśli po próbie schłodzenia ciała i nawodnienia nie obserwuje się poprawy stanu, lepiej zadzwonić po pogotowie ratunkowe, bo być może właśnie rozwija się udar cieplny, który jest już bezpośrednim zagrożeniem zdrowia i życia.

Objawy udaru cieplnego:

- wyczerpanie,
- dezorientacja,
- uczucie gorąca,
- zaczerwieniona i suchą skórą (podczas wyczerpania cieplnego skóra jest biała i wilgotna!),
- pragnienie,
- szum w uszach i skroniach,
- mroczki przed oczami,
- zawroty i ból głowy,
- czasami nudności i wymioty i/lub biegunka,
- podwyższona temperatura ciała (nawet powyżej 40°C),
- utrata przytomności.

Pamiętaj, że objawy udaru słonecznego narastają szybko.

Jeśli chodzi o niemowlęta, należy pamiętać, by ich nie przegrzewać – czasem dochodzi u nich do udaru cieplnego podczas snu, kiedy są nadmiernie przykryte. Warto też pamiętać, że nie ma potrzeby zakładania czapki na głowę dzieciom czy niemowlętom w sytuacji, gdy nie są wystawione na słońce.

Jeśli w upalny dzień poczujesz ból głowy, przyspieszony puls, uderzenia gorąca, masz mroczki przed oczami, usiądź w cieniu lub jakimś chłodnym miejscu i małymi łykami wypij co najmniej 250 ml wody.

Co robić, gdy dojdzie do udaru:

- Wezwij pogotowie.
- Do czasu przyjazdu karetki udziel pierwszej pomocy: umieść go w pozycji półsiedzącej lub bezpiecznej leżącej w zaciemnionym, chłodnym miejscu, zrób zimne okłady na głowę i kark (ale nie z lodu), rozluźnij ciasne ubranie.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, podaj mu coś do picia (ale nie alkohol, kawę czy herbatę),
- Ulgę przynieść może obłożenie całego ciała wilgotnymi i chłodnymi ręcznikami (co pewien czas trzeba je zmieniać).

Podczas upału chroń swoje żyły

Upały bywają wyjątkowo uciążliwe dla osób z dolegliwościami żylnymi. Podczas wyjątkowo ciepłych dni warto porzucić szpilki, obcisłe spodnie i rajstopy. Luźne, przewiewne ubrania, wygodne, sportowe obuwie – to wszystko zrobi dobrze naszym żyłom i ograniczy dolegliwości. Warto po pracy zrzucić obuwie i pozwolić stopom odpocząć.

Źródło: Pap-mediroom