

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Udar cieplny: sprawdź, co robić, a czego nie u osoby poszkodowanej

Do Polski przychodzi fala upałów. Przebywanie w wysokiej temperaturze może doprowadzić do wyczerpania, a jeśli nie podejmiemy środków zaradczych na tym etapie - do udaru cieplnego. Warto wiedzieć, jak można pomóc, a co może zaszkodzić osobie, która

doświadczyla oslabienia lub udaru cieplnego.

Specjaliści radzą, by podczas upałów bardziej na siebie uważać, nie przebywać w pełnym słońcu i pić dużo płynów. Odradza się w tego rodzaju aurze uprawianie sportu lub wykonywanie prac związanych z wysiłkiem fizycznym: takie działanie zwiększa ryzyko utraty nie tylko zdrowia, ale i życia, bo naraża na śmiertelnie groźną hipertermię.

Co to jest hipertermia

To stan, w którym niebezpiecznie podnosi się wewnętrzna temperatura ciała. Taki wzrost to skutek albo zwiększonego wytwarzania ciepła, albo upośledzenia mechanizmów fizjologicznej utraty ciepła.

Oslabienie cieplne: objawy

Najczęściej pierwszym objawem są bolesne kurcze mięśni brzucha lub/i kończyn (tzw. kurcze cieplne).

Ponadto:

- Zmęczenie i osłabienie,
- Ból głowy,
- Zawroty głowy,
- Nudności.
- Uwaga! Skóra jest zwykle wilgotna, chłodna i blada.

Co robić w razie osłabienia cieplnego

Trzeba natychmiast:

- Zaprzestać wysiłku
- Pić płyny, najlepiej o pokojowej temperaturze. Uwaga! Małymi łykami!
- Położyć się w cieniu.

Jeśli nie ma poprawy albo co gorsza - objawy narastają - należy wezwać pomoc.

Czego nie robić w razie osłabienia cieplnego

- Nie wolno kontynuować wysiłku fizycznego
- Pić alkoholu w jakiegokolwiek postaci

Udar cieplny: objawy

- Nudności i wymioty,
- Zaburzenia świadomości,
- Utrata przytomności
- Skóra gorąca, czerwona i sucha (!),

- Szybkie bicie serca i szybki oddech.

Udar cieplny jest często poprzedzony osłabieniem, ale może wystąpić nagle bez jakichkolwiek wyraźnych sygnałów ostrzegawczych.

Udar cieplny: co robić

Ze względu na to, że to stan bardzo poważny, należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe, a w czasie oczekiwania wykonać następujące czynności, będąc gotowym – w razie konieczności – na przeprowadzenie resuscytacji:

- Ułożyć osobę poszkodowaną w cieniu
- Zdjąć nadmiar odzieży
- Schłodzić poszkodowanego: skropić ciało wodą w temperaturze pokojowej i energicznie wachlować, by wzbudzić ruch powietrza; jeśli jest taka możliwość – ułożyć poszkodowanego pod wentylatorem
- Można położyć zimne okłady pod pachy i na pachwiny poszkodowanego.

Udar cieplny: czego nie należy robić

- Zwlekać z wezwaniem pomocy
- Oblewać poszkodowanego zimną wodą – może dojść do dreszczy, a te zwiększają produkcję ciepła w organizmie oraz do obkurczenia naczyń krwionośnych pod skórą. W efekcie zablokowane zostanie usuwanie nadmiaru ciepła - tymczasem chodzi o jak najszybsze i skuteczne obniżenie temperatury wewnętrznej.
- Podawać leków przeciwgorączkowych – nie są skuteczne w obniżaniu temperatury, która wzrosła ze względu na przebywanie w upale.

Kto powinien szczególnie uważać w upale

Zdolność do znoszenia wysokich temperatur zależy od indywidualnych cech człowieka. Są jednak grupy, dla których upały są szczególnie niebezpieczne wskutek ich stanu zdrowia albo – jak w przypadku dzieci czy osób starszych – stopnia dojrzałości czy wydolności fizjologicznej ich organizmu, albo – ze względu na aktywność fizyczną.

Szczególność ostrożność podczas pogody z wysokimi temperaturami powinny zachować osoby:

- dzieci i osoby starsze
- uprawiające sport lub wykonujące pracę wymagającą wysiłku fizycznego
- z otyłością,
- przyjmujące leki moczopędne;
- z niewydolnością krążenia
- z chorobami ośrodkowego układu nerwowego
- przyjmujące beta-blokery.

Jak się chronić przed szkodliwym wpływem upałów

Jeśli jest to możliwe, najlepiej nie wychodzić na zewnątrz, a w razie takiej konieczności – szukać cienia.

- Niezależnie od tego, czy pozostajemy w domu czy też nie, należy pić minimum 2,5 litra niegazowanej wody. Warto pomyśleć także o takich rozwiązaniach jak wiatraki, które co prawda nie ochładzają powietrza, ale powodują jego ruch. Warto także zasłaniać na dzień okna i nie pozwalać na nagrzewanie się mieszkań. Zbawienne są zimne kąpiele i prysznice. Pamiętajmy również o lekkostrawnej diecie oraz unikaniu alkoholu i kawy podczas upałów. Warto monitorować poziom ciśnienia krwi, a kiedy ono wzrasta, obniżyć je według wskazań lekarza, aby nie doprowadzać do niebezpiecznych dla zdrowia i życia sytuacji – radzi Marzena Rudnicka, prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

Upały mogą kosztować życie - stanowią zagrożenie dla osób z chorobami układu krążenia i oddechowego. Jak przypomina Koalicja Klimatyczna, jednym z najpoważniejszych odnotowanych przypadków zgonów w Europie, wywołanych falami upałów był sierpień 2003 roku, gdy zmarło wskutek nich ponad 70 tysięcy osób w 12 krajach.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29045.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#)

[edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy