

[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](#)

W czasie wakacji rośnie ryzyko zawału serca

Do Europy wróciły rekordowe upały. Kardiolodzy przypominają, że wysokie temperatury zwiększają ryzyko zawału serca lub innych incydentów sercowo-naczyniowych. Dowiedz się, co jeszcze w czasie letnich wakacji może sprzyjać wystąpieniu ataku serca.

Aż 33 proc. Polaków przyznaje w badaniach ankietowych, że nie wie, jak rozpoznać zawał serca u drugiej osoby! Niestety, brak wiedzy na ten temat i w konsekwencji brak szybkiej reakcji mogą mieć tragiczne skutki dla zdrowia i życia osób, które niespodziewanie doznały ataku serca. Dlatego kardiolodzy ciągle przypominają, że w przypadku pojawienia się u kogoś niepokojącego bólu w klatce piersiowej, konieczne jest natychmiastowe wezwanie karetki pogotowia. Przypominają o tym zwłaszcza teraz, w lecie, podkreślając, że jest to czas, który stanowi szczególnie duże wyzwanie dla układu sercowo-naczyniowego.

Eksperti ostrzegają, że jeśli temperatura powietrza wynosi powyżej 20 stopni Celsjusza, to każdy jej wzrost o kolejny jeden stopień podnosi ryzyko zawału mięśnia sercowego o 1,9 proc. (w ciągu kilku najbliższych godzin). Warto o tym pamiętać w czasie kolejnej fali upałów i być wtedy szczególnie ostrożnym i czujnym. Warto też rozważyć wybieranie miejsca i sposobu wakacyjnego wypoczynku.

- Wyjazdy do krajów tropikalnych, gdzie panuje wysoka temperatura i wilgotność, stres związany z podróżą, długi czas podróży, stres fizyczny i emocjonalny w trakcie kilku pierwszych i ostatnich dni urlopu, uprawianie ekstremalnych sportów bez wcześniejszego przygotowania to czynniki, które mogą być związane z większym ryzykiem wystąpienia zawału serca w okresie letnim - ostrzegają prof. Mariusz Gąsior, kierownik III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Bartosz Hudzik, kardiolog ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze i kierownik Zakładu Profilaktyki Chorób Sercowo-Naczyniowych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Szukając ochłody w lecie unikaj szoków termicznych

Eksperti zwracają uwagę na fakt, że poza samą tylko utrzymującą się wkoło wysoką temperaturą powietrza, kolejnymi czynnikami ryzyka, obciążającymi serce i układ krążenia, są generalnie wszelkie gwałtowne zmiany warunków klimatycznych w naszym bezpośrednim otoczeniu. Chodzi przede wszystkim o zmiany temperatury, wilgotności i ciśnienia, ale także i jakości (czystości) powietrza. W tym kontekście warto też pamiętać, że nawet z pozoru niewinny i bardzo przyjemny skok do chłodnego jeziora czy morza naraża organizm na nagłe schłodzenie, które znacząco obciąża układ krążenia.

WzmóŜona aktywność i częste zmiany rytmu dnia niedobre dla serca

Kardiolodzy zwracają też uwagę, że w wakacje często intensyfikujemy swoją aktywność - towarzyską, rozrywkową, rekreacyjną czy sportową. Dla wielu osób lato jest także okresem wzmóŜonego ruchu zwiázanego z pracą fizycznej, np. na działce. Często zmieniamy też w wakacje, zwłaszcza w czasie podróży, ustalony rytm dnia, co wraz ze wzmóŜoną aktywnością fizyczną nie jest dobrze tolerowane przez organizm wielu osób, szczególnie w wysokich temperaturach. W takich okolicznościach często też zwyczajnie zapominamy o tym, żeby zadbać o własne zdrowie.

„Opieka nad wnukami sprawiła, że pomimo charakterystycznego bólu za mostkiem zwlekałam z wezwaniem pomocy. Gdy ból zrobił się nieznośny, umówiłam się na wizytę do lekarza rodzinnego. Karetkę wezwała pielęgniarka z przychodni, wtedy dowiedziałam się, że mijała już 3 godzina od rozpoczęcia zawału” - opowiada 62-letnia Maria, dla której wakacyjny czas spędzony z wnukami na działce zakończył się w szpitalu.

Niestety, zwlekanie z wezwaniem pomocy zdarza się w Polsce bardzo często. Z badań

przeprowadzonych w ramach ogólnopolskiej kampanii „Zawał serca - Czas to Życie” wynika, że tylko co czwarta osoba (23,5 proc.) zareagowałoby natychmiast, czując ból w mostku, podczas gdy trzy czwarte zwlekałoby z wezwaniem pomocy, a co piąty respondent (18,5 proc.) zaczekałby nawet do następnego dnia.

Tymczasem, jak podkreślają lekarze, od momentu rozpoznania zawału serca do chwili udzielenia pomocy nie powinno upłynąć więcej niż 60 - 90 minut. W przeciwnym razie może dojść do zgonu lub poważnych powikłań, np. niewydolności serca.

Dlaczego zwlekamy z wezwaniem pomocy?

Badania wykazały, że najczęściej z powodu poczucia, że ból w klatce piersiowej nie jest niczym poważnym (39,1 proc.) lub przekonania, że jest skutkiem silnych emocji (27,3 proc.). Kolejnym powodem jest brak wiedzy. Przypomnijmy, że aż 33,2 proc. ankietowanych przyznało, że nie wie, jak rozpoznać zawał.

Na koniec przypomnijmy jeszcze, że do najczęstszych objawów zawału serca należą: ból, pieczenie lub ucisk za mostkiem. W razie ich wystąpienia u nas samych, u naszych bliskich lub też innych osób przebywających w naszym otoczeniu, trzeba natychmiast zadzwonić pod numer ratunkowy 112.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29114.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy