Co w upały? Kardiolog radzi

Data publikacji: 3.07.2022 9:00

Za nami chwilowe sobotnie ogłodzenie, ale wysokie temperatury wkrótce mają powrócić. Co robić, żeby nie przegrzać organizmu? Jak się odpowiednio nawadniać i chłodzić? Radzi kardiolog.

Jak przetrwać upały? fot. NIKOLAY OSMACHKO /pexels.com

W upalne dni serce człowieka bije szybciej, rozszerzają się naczynia krwionośne, ciało zaczyna się pocić – wszystko po to, by dostarczyć do skóry więcej krwi i zapobiec przegrzaniu.

- ***Unikamy nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne, między godziną 11.00 a 14.00. Wysiłek fizyczny, a nawet spacer należy przełożyć na godziny poranne lub wieczorne. Pamiętajmy o ubiorze, żeby był lekki, przewiewny oraz o nakryciu głowy*** - powiedział dr hab. n. med. Adam Janas, Polsko Amerykańskie Kliniki Serca, Grupa American Heart of Poland.

Spożywajmy do dwóch, trzech litrów płynów sukcesywnie przez całą dobę. Uczucie pragnienia świadczy o 5 % odwodnieniu. Jeśli poziom odwodnienia wzrośnie o kolejne kilka procent może być ono bardzo groźne. Dlatego tak ważne jest regularne picie wody. Należy sięgać po wodę często i pić ją małymi łykami. Wypicie dużej ilości naraz nie pomoże, a wręcz może zaszkodzić.

- Słodkie soki, czy też napoje kolorowe nie nawadniają naszego organizmu w odpowiedni sposób. Wysokie stężenie cukru będzie działało odwadniająco, ponieważ woda będzie wyciągana z komórek, aby obniżyć stężenie cukru. Natomiast do szklanki wody mineralnej możemy dodać plasterek cytryny, listek melisy lub mięty, które dodatkowo nas orzeźwią. Woda powinna mieć temperaturę pokojową lub być lekko schłodzona - wyjaśnił doktor.

Podczas wysokich temperatur, organizm uruchamia naturalne mechanizmy obrony przed odwodnieniem. Dlatego zaczyna gromadzić wodę w tkance podskórnej, czego wynikiem są obrzęki. Ciepło powoduje również rozszerzanie się żył, a to spowalnia krążenie. Negatywnie na krążenie działa brak ruchu. - ***Krew w naszym organizmie płynie z żył nóg do serca wbrew grawitacji, dlatego taki przepływ wspomagają zastawki żylne. One kierują krew w określoną stronę i zapobiegają cofaniu się. Natomiast działają tylko, gdy nogi są w ruchu, gdy się nie ruszamy, zastawki są zamknięte. Wówczas w nogach zaczyna gromadzić się nadmiar wody. Złagodzenie przyniesie odpoczynek z uniesionymi do góry stopami, by krew mogła z nich odpłynąć – r***adzi Adam Janas.

Jeżeli decydujemy się na kąpiele zarówno wodne i słoneczne bezwzględnie należy zabezpieczyć skórę kremem z filtrem UV, który chroni m.in. przed rozwojem czerniaka.

- Po opalaniu może od razu nie wchodzimy do wody, może dojść do szoku termicznego, co w konsekwencji prowadzi do omdlenia, a nawet zatrzymania krążenia - ostrzega Janas.

Należy pamiętać o rozsądnym stosowaniu klimatyzacji i ustawieniu optymalnej temperatury.

- Jeżeli na zewnątrz jest 30 stopni, to jadąc samochodem ustawiamy temperaturę na 25 stopni. Różnica nie powinna być większa niż 5 stopni - radzi kardiolog.

Red./mat.pras.