

# Ufff jak gorąco

Data publikacji: 29.07.2013 19:00

Wzdychamy i próbujemy, jak tylko możemy, radzić sobie z panującymi ostatnio w regionie tropikalnymi temperaturami. Czy uświadamiamy sobie wszystkie zagrożenia związane z temperaturami, do jakich nie przywykliśmy? A może to, co myślimy, że może nam pomóc, wręcz odwrotnie, może zaszkodzić? Zapytaliśmy kilku specjalistów o to, jak należy zabezpieczyć się przed zagrożeniem lejącym się z nieba. Zaczniemy od najmłodszych.

□

- **Bardzo ważne jest dla mam noworodków i małych dzieci, aby zwracały uwagę na częstotliwość przyjmowania płynów przez noworodki i małe dzieci. Noworodki, tak samo, jak dorośli, też się pocią, też im jest gorąco i potrzebują w upalną pogodę więcej płynów. Oprócz normalnej dawki pożywienia, którą dziecko zjada, potrzebuje większą ilość płynów** - wyjaśnia Kazimiera Kaczmarczyk, ordynator oddziału neonatologii Szpitala Śląskiego w Cieszynie podkreślając, że dzieci karmione wyłącznie piersią w taką pogodę również powinny być nie tylko częściej przystawiane do piersi, ale także dopajane wodą. - **Powinna to być przegotowana woda niesłodzona. Nic innego. Dla noworodka najkorzystniejsza i najlepsza jest czysta przegotowana woda** - podkreśla Kazimiera Kaczmarczyk. Zresztą dla starszych dzieci, a także dorosłych, również najkorzystniejsza jest właśnie zwykła, niesłodzona i bez dodatku różnych konserwantów woda. - **Drugą bardzo istotną rzeczą jest ochrona przed słońcem. W czasie tych upałów spacerować powinny być skrócone, dziecko powinno być zawsze zabezpieczone, czyli pod zadaszeniem, w czapeczce na głowie. Ponieważ to właśnie przez głowę jest największe parowanie i utrata wody. Dzieci najszybciej się przegrzewają, jeśli nie mają zasłoniętej przed słońcem głowy. Dzidzius może być tylko w pampersie, ale musi być zasłonięty przed słońcem i musi mieć coś na główce. Spacerować nie w słońcu, a w cieniu, nie w południe. To, co nam, dorosłym przeszkadza w czasie upałów, to proszę wziąć razy dwa jeżeli chodzi o noworodki i małe dzieci** - podkreśla Kazimiera Kaczmarczyk

Również osoby starsze są bardziej narażone na szkodliwe działanie upałów. Zarówno z powodu słabszego już organizmu, jak i częstszego występowania chorób, przy których upały są szczególnie niebezpieczne, jak choroby serca, układu krążenia, naczyniowe czy choroby układu oddechowego typu astma. Statystyki podają, że w czasie upałów pogotowie najczęściej wzywane jest właśnie do starszych osób, które podczas największego gorąca robią zakupy. Dźwiganie ciężkich toreb często kończy się przypadkami zasłabnięć. Tymczasem osobom starszym, tak, jak i noworodkom, zaleca się nie wychodzenie na zewnątrz w godzinach południowych, między 10,11 a 17. W końcu jakby na to nie patrzeć większość zwyczajów nie bierze się znikąd, warto więc zwrócić uwagę na rytm dnia narodów południowych, gdzie normą jest przerwa w pracy w godzinach południowych. O ile pracując w naszej strefie klimatycznej, w której takie, jak ostatnio temperatury są nadzwyczajnymi anomaliami, trudno spodziewać się wprowadzenia organizacji pracy z krajów południowych, jednak kto może, a więc dzieci i emeryci, mogą się z powodzeniem do tej zasady dostosować.

Ci, którzy na słońcu przebywać muszą, lub chcą, bo mają właśnie urlop i korzystają z kąpieli nad rzeką czy na basenie, również muszą zdawać sobie sprawę z kilku ważnych dla organizmu prawidłowości. Niektóre mogą nas zadziwić, jak choćby to, że po wyjściu z basenu należy osuszyć ciało ręcznikiem, a nie czekać, aż skóra sama wyschnie na słońcu. - **Nie należy dopuszczać, by kropelki wody schły na ciele. Po pierwsze dla tego, że działają jak soczewka i mogą powodować oparzenia, podrażnienia skóry. Poza tym bardzo wysusza to skórę. Również modne swojego czasu wody termalne, którymi się w ciągu dnia spryskujemy dla orzeźwienia skóry są fajne, ale tylko pod warunkiem, że zaraz osuszymy twarz chusteczką. Spryskanie skóry i wystawienie na słońce bez osuszenia zamiast nawilżyć, jeszcze bardziej wysuszy nam skórę** - mówi Agnieszka Macura, nauczyciel Policealnej Szkoły Kosmetycznej na skoczowskich Bajerkach. Dodaje, że ją samą zaskoczyła usłyszana ostatnio od fryzjerki informacja, że źle dla włosów jest pozostawiać je do wyschnięcia na słońcu. - **Mówiła, że wtedy łuski się nie domykają i włosy są bardziej matowe, podatne na zahaczenie się o**

**siebie, szorstkie. No i przy takich upałach lepiej nosić spięte włosy, a nie rozpuszczone i najlepiej je osłaniać** – dodaje rzeczy zdawać by się mogło już oczywiste, bo ktoś chciałby dodatkowo ogrzewać sobie plecy i ramiona płaszczkiem z włosów.

Przy tak wysokich temperaturach zadbać musimy nie tylko o nasze ciało, ale także o używane do jego pielęgnacji kosmetyki. – Najlepiej trzymać je w lodówce. Nie bez znaczenia jest też rodzaj stosowanych kosmetyków. Oprócz tego, że wysokie filtry stosujemy nie tylko, gdy opalamy się na plaży, ale też gdy chodzimy w takim słońcu po mieście, warto wiedzieć, że kosmetyków z konkretnymi składnikami absolutnie nie wolno stosować latem. – **Latem nie stosujemy kosmetyków z retinolem, z witaminą C, multiwitaminowych czy z kwasami owocowymi, bo mogą spowodować przebarwienia. Jeśli takie kosmetyki mamy, to odkładamy je i wracamy do nich dopiero jesienią. Również wypicie soku z cytrusów u osób wrażliwych na przebarwienia może je spowodować** - wyjaśnia Agnieszka Macura

W upały męczą się nie tylko ludzie, ale także zwierzęta. Zwłaszcza te rasowe, które człowiek dla własnego kaprysu sprowadził z zupełnie odmiennych stref klimatycznych, jak choćby syberyjskie koty czy arktyczne rasy psów typu husky. Ale nasze rodzime zwierzęta też przecież nie są przyzwyczajone do aż tak wysokich temperatur, o czym musimy pamiętać. - **Przed wszystkim zwierze nie może być na słońcu. Niedopuszczalna jest sytuacja, jaką wczoraj widziałam w Lesznej: buda w pełnym słońcu, pies na łańcuchu, nie ma się gdzie schować do cienia. Psa w ciągu dnia też nie należy wyciągać na długie spacery. Upał tak samo, jak i nam, doskwiera zwierzętom. Przed wszystkim zwierze musi mieć zapewnioną na bieżąco wodę. Zarówno pies, jak i kot, czy każde inne zwierzę. Warto przy takiej pogodzie pamiętać też o tych bezpańskich zwierzętach. Kotom wystawić naczynia z wodą, ptakom też wystawić jakieś miski z wodą. Zwierzęta pozostawione w domu, muszą mieć gdzie się schować do cienia, najlepiej zasłaniać okna. Niedopuszczalne też jest na przykład wystawianie przy takiej pogodzie klatek z chomikami, świnkami czy królikami na balkon, bo skończy się to udarem i śmiercią. Również w samochodzie nie można zostawić zwierzęcia nawet na pięć minut. Najlepiej zostawić go w domu. Jeśli już jedziemy gdzieś ze zwierzęciem i musimy zatrzymać się pod sklepem, to albo niech jedna osoba zostanie z psem na zewnątrz, albo wyprowadzić i przywiązać pod sklepem** – mówi weterynarz z Cieszyna Aleksandra Leżańska.

(indi)