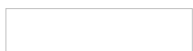


# Uwaga na wysokie temperatury i nie zapominajcie o kilku ważnych sprawach

Data publikacji: 14.07.2023 14:30

Długo czekaliśmy na prawdziwe letnie temperatury i od kilkunastu dni możemy zażywać słonecznych kąpeli. Jednak pamiętajmy, że taka pogoda jest w niektórych przypadkach niewskazana. Jeżeli już chcemy przebywać na zewnątrz w godz. 10:00-16:00 nie zapominajmy o nakryciu głowy, okularach przeciwsłonecznych, kremach z filtrem oraz pijmy dużo wody najlepiej z elektrolitami. Służby wydały ostrzeżenie dla Powiatu Cieszyńskiego, Śląska i całego kraju.



Fot: arc.ox.pl

**Zarządzenie Kryzysowe Województwa Śląskiego ostrzega przed upałami, Prognozuje się upał. Temperatura maksymalna w sobotę od 31°C na wschodzie do 35°C na zachodzie obszaru, w niedzielę od 30°C do 33°C, w poniedziałek około 30°C. Temperatura minimalna w nocy na przeważającym obszarze od 18°C do 20°C.**

Mimo licznych kampanii uświadamiających, większość z nas ma problem z piciem odpowiedniej ilości wody. A przy panujących obecnie w całym kraju upałach niskie spożycie wody może się skończyć niebezpiecznym dla zdrowia odwodnieniem i utratą elektrolitów. Organizm dorosłego człowieka w 60-70% składa się z wody, a niemowlaka aż w 80%, oznacza to, że jest ona wszędzie, w każdej tkance i komórce. Już niewielki spadek zawartości wody w organizmie powoduje zaburzenie przebiegu wielu procesów fizjologicznych.

Odwodnienie organizmu to sytuacja, gdy zawartość wody spada poniżej poziomu niezbędnego do jego prawidłowego funkcjonowania. Gdy człowiek pije zbyt mało płynów, a do tego narażony jest na działanie czynników przyspieszających utratę wody i elektrolitów dochodzi do odwodnienia. Choć pierwszych objawów odwodnienia nie sposób przegapić, pojawia się bowiem silne pragnienie, zwykle są one przez nas ignorowane.

Przy stracie na poziomie około 2-4% masy ciała pojawia się ból i zawroty głowy, suchość w ustach, zaburzone oddawanie moczu, ogólne osłabienie, zaburzenia widzenia oraz podwyższona temperatura ciała. Utrata wody na poziomie 10% masy ciała prowadzi do drgawek, zaburzeń świadomości, powyżej 15% – do śmierci.

Każdy organizm może bardzo szybko się odwodnić, jednak szczególnie podatne na to są dzieci oraz osoby starsze, w ich przypadku także konsekwencje zaburzenia równowagi wodno-elektrolitowej mogą być poważniejsze. Wśród bezpośrednich skutków odwodnienia i utraty elektrolitów należy wymienić zaburzenie procesów metabolicznych, a także zakłócenie pracy nerek oraz funkcjonowania układu krwionośnego i nerwowego. Ze względu na fakt, że osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie jak osoby młodsze, zaś dzieci zwykle są zbyt zaafektowane zabawą, aby pamiętać o uzupełnianiu płynów, trzeba to robić za nich.

Nasza skóra nie jest przyzwyczajona do bezpośredniego kontaktu ze słońcem - taki kontakt może krótkofalowo grozić oparzeniem, natomiast długofalowo - rozwojem chorób nowotworowych, w tym czerniaka skóry. Dla naszego bezpieczeństwa stosujemy kremy z filtrem, zakładajmy okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy.

Dlatego warto w godzinach największego nasłonecznienia nie wychodzić z domu, a jeżeli wychodzimy, to starać się przebywać w miejscach zacienionych. Jeżeli musimy się już przemieszczać - również starajmy się nie przebywać bezpośrednio na słońcu. Pamiętajmy również o spożywaniu dużej ilości płynów, najlepiej wody, aby nie dopuścić do odwodnienia.

