

### [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](#)

## **Eksperci: w upalne dni pijmy dużo, ale unikajmy alkoholu**

**W upalne dni pijmy wodę i unikajmy alkoholu, zakupy róbmy rano lub wieczorem a samochód schładzajmy przed jazdą - radzą eksperci. Za to kleszczy możemy obawiać się mniej niż zwykle. One również nie lubią upałów i unikają nasłonecznionych miejsc.**



"Temperatura optymalna dla naszego organizmu to 20-24 stopnie Celsjusza" - powiedział dr Andrzej Kędziorski z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego.

Dlatego specjaliści radzą, że aby uniknąć negatywnych skutków zdrowotnych, w upalne dni należy pozostać w domu między godz. 10 a 16, zakupy robić rano lub wieczorem i nosić luźne ubrania. Osoby pracujące na zewnątrz powinny się regularnie chłodzić, robić częste przerwy w pracy. Chorzy na przewlekłe choroby muszą pamiętać o systematycznym przyjmowaniu leków zaordynowanych przez lekarza.

"Nasz organizm nie dysponuje innymi możliwościami oddawania ciepła, niż na drodze parowania. Dlatego trzeba dużo pić" - powiedział dr Andrzej Kędziorski z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego. Zdaniem uczonego najlepsza będzie woda mineralna, może być lekko osolona. Można sięgnąć również po herbatę czy kawę, ale nie za mocną.

Zdaniem specjalistów z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Warszawie, trzeba pić nawet trzy-cztery litry wody, ale w małych porcjach. Jedzenie powinno być lekkostrawne. Najlepiej, jeśli w jadłospisie będzie dużo warzyw i owoców.

Zgodnie z zaleceniami kardiologów, osoby, które odczuwają duszności, bóle w klatce piersiowej, kołatanie lub nierówne bicie serca, albo mają mroczki przed oczami, powinny zgłosić się do lekarza. Osoby starsze oraz z chorobami układu krążenia powinny ograniczyć wychodzenie na dwór, kiedy słońce operuje najmocniej. Jak pokazują statystyki, w czasie upałów pogotowie najczęściej wzywane jest do starszych osób, które podczas największego gorąca robią zakupy i wracają do domu z ciężkimi torbami. Takie postępowanie może skończyć się zasłabnięciem.

Ryzykowne może okazać się również wsiadanie do nagrzanego na słońcu samochodu, w którym temperatura sięgać może 60-80 st. C. Zanim się wsiądzie, należy taki samochód przewietrzyć i zmniejszyć temperaturę. Jeśli włączamy w aucie klimatyzację, to też nie powinna ona chłodzić zbyt mocno.

Na poważne konsekwencje zdrowotne narażają się również osoby, które podczas upałów sięgają po alkohol. "Picie alkoholu w czasie upałów jest bardzo niebezpieczne i może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet do zgonu" - przestrzegają specjaliści z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Warszawie.

Jednak upały mogą mieć też swoje dobre strony. Uczni wyjaśniają, że w upalne dni i w nasłonecznionych miejscach prawdopodobieństwo ukąszenia przez kleszcza jest znacznie mniejsze. Pajęczaki te nie lubią upałów, dlatego najbezpieczniej jest w godzinach 11-17, kiedy temperatura jest najwyższa.

Dr hab. Anna Bajer z Zakładu Parazytologii Uniwersytetu Warszawskiego podkreśliła, że zmniejszona przez upał aktywność kleszczy nie zwalnia nas jednak z zachowania czujności. Jak zaznaczyła, latem szukamy cienia, a kleszcze nawet w upały w zacienionych, wilgotnych miejscach czekają na swoje ofiary.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/13850.html>



15-05-2025

## [Targi PCI Days 2025](#)

Spotkanie branży farmaceutycznej, kosmetycznej i suplementów diety.



15-05-2025

## [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#)

Powiedziała PAP ekspertka w zakresie neuronauki dr Ewelina Kurtys.



15-05-2025

## [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem...](#)

Co czwarta osoba spełnia kryteria depresji.



15-05-2025

## **Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa**

Nie muszą być stosowane sterydy.



15-05-2025

## **Połączenie z ISS podczas misji IGNIS**

Politechnika Rzeszowska będzie je transmitować.



15-05-2025

## **Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce**

Dzięki edukacji i nowym lekom.



15-05-2025

## [Kontakt z reklamami niezdrowej żywności](#)

Zwiększa codzienne spożycie kalorii u dzieci.



15-05-2025

## [Szczepionka przeciwko półpaścowi](#)

Może zapobiegać problemom z sercem.

**Informacje dnia:** [Targi PCI Days 2025](#) [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#) [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym](#) [Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa](#) [Połączenie z ISS podczas misji IGNIS](#) [Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#) [Targi PCI Days 2025](#) [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#) [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym](#) [Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa](#) [Połączenie z ISS podczas misji IGNIS](#) [Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#) [Targi PCI Days 2025](#) [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#) [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym](#) [Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa](#) [Połączenie z ISS podczas misji IGNIS](#) [Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#)

**Partnerzy**