

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy