

[Akceptuję](#)

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](#)

W upały unikajmy słońca, pijmy dużo wody

Podczas fali wysokich temperatur należy unikać największego nasłonecznienia, czyli najgorętszych godzin między 10 a 16. Trzeba również pić dużo płynów, najlepiej wody lub wody z elektrolitami - wskazuje internistka ze Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach dr Aleksandra Szymańska.

"W tym roku czekaliśmy na lato długo i wysokie temperatury mogą nas zaskoczyć, także pamiętajmy o zasadach, które obowiązują w takie upalne dni. Obowiązują one nas wszystkich, ale myślimy przede wszystkim o osobach starszych i o dzieciach" - zaapelowała lekarka.

"Pamiętajmy, żeby mimo wszystko unikać największego nasłonecznienia, czyli najgorętszych godzin między 10 a 16, żeby w tym czasie starać się nie przebywać na dworze. Jeżeli musimy, to pamiętajmy, żeby się zabezpieczać nakryciem głowy, pamiętać o okularach przeciwsłonecznych, o kremach z filtrem o jak najwyższej ochronie" - zasugerowała.

Jak wyjaśniła, ludzka skóra nie jest przyzwyczajona do bezpośredniego kontaktu ze słońcem - taki kontakt może krótkofalowo grozić oparzeniem, natomiast długofalowo - rozwojem chorób nowotworowych, w tym czerniaka skóry.

"Jeżeli jesteśmy wystawieni na promienie słoneczne, może to grozić tzw. udarem ciepłym, kiedy organizm nie potrafi usunąć ciepła na zewnątrz. To zagrożenie dla zdrowia i życia. Taką osobę musimy umieścić w cieniu i starać się powoli ją schładzać - nie nagle, bardzo zimną temperaturą, lecz np. chłodną szmatką przykładaną do karku, czy do głowy" - zastrzegła internistka.

"Pamiętajmy, żeby w czasie największych upałów starać się dużo pić, zwłaszcza wody. Niech to będzie nawet ok. dwóch litrów wody dziennie. Pamiętajmy, żeby niekoniecznie była to bardzo zimna woda, ponieważ duża różnica temperatur może spowodować np. przeziębienie" - przestrzegła.

"Pijemy wodę. Nie pijemy słodkich gazowanych napojów - to w czasie wielkich upałów nam nie pomoże. Może być to woda z elektrolitami - bo w czasie, kiedy się pocimy, te elektrolity uciekają z organizmu. Niewskazany jest np. alkohol, który poszerza naczynia krwionośne i powoduje dodatkowo rozgrzanie organizmu" - podkreśliła.

"Najważniejsze, żeby jednak starać się w godzinach największego nasłonecznienia nie wychodzić z domu, a jeżeli wychodzimy, to starać się przebywać w miejscach zacienionych. Jeżeli musimy się przemieszczać - również starać się nie przebywać bezpośrednio na słońcu" - zaznaczyła specjalistka z gliwickiego szpitala.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31874.html>



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.



23-12-2024

Badania minimózgów pozwalają lepiej zrozumieć niektóre choroby

Nowa metoda może pomóc w opracowaniu nowych metod leczenia.



23-12-2024

Roślinne napoje nie tak odżywcze, jak się wydają

Mające przypominać mleko napoje roślinne są wprawdzie mniej uciążliwe dla naturalnego

środowiska i nie budzą moralnych zastrzeżeń wegan i wegetarian, jednak ustępują mleku pod względem wartości...

Informacje dnia: [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Polacy są umiarkowanie prospołeczni Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Polacy są umiarkowanie prospołeczni Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Polacy są umiarkowanie prospołeczni Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Partnerzy