

[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 cieplnym, 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.

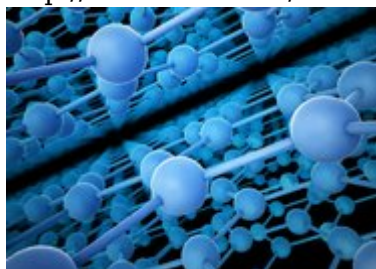
"Pamiętajmy, żeby w czasie największych upałów starać się dużo pić, zwłaszcza wody. Niech to będzie nawet ok. dwóch litrów wody dziennie. Pamiętajmy, żeby niekoniecznie była to bardzo zimna woda, ponieważ duża różnica temperatur może spowodować np. przeziębienie" - przestrzegła.

"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>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy