

[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](#)

Ćwiczenia fizyczne w czasie upałów nie są dla wszystkich

Trening w 30-stopniowym upale może stanowić poważne zagrożenie. Kardiolog ze Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach dr Adam Staroń podkreślił jednak, że upał nie musi

przekreślać aktywności fizycznych. Aby były one bezpieczne, trzeba pamiętać o kilku zasadach.

Aktywność fizyczna przy 30-stopniowym upale nie jest wskazana dla wszystkich osób.

"Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego powinny mieć to na uwadze i decydować się na przykład na spacer w godzinach porannych lub wieczornych czy też ćwiczenia w pomieszczeniach klimatyzowanych" - podkreślił ordynator oddziału rehabilitacji kardiologicznej Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach dr Adam Staroń.

Lekarz radzi osobom z tymi chorobami, aby pamiętały, że upały nie sprzyjają intensywnemu wysiłkowi. Organizm reaguje wtórnie do podwyższonej temperatury otoczenia, pocimy się oraz - co ma wielkie znaczenie dla pacjentów kardiologicznych - dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych czyli odruchowego spadku ciśnienia tętniczego.

"Dla osób z niewydolnością serca czy leczących się z powodu nadciśnienia oznacza to, że upał może mocno wpływać na samopoczucie, prowadzić do osłabienia i omdleń" - podkreślił dr Staroń.

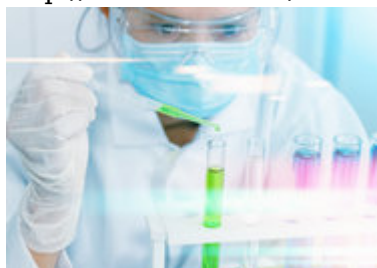
"W krajach, w których temperatury sięgają czterdziestu stopni, dochodzić może do wyczerpania cieplnego czy udarów cieplnych" - dodał kardiolog.

Kardiolodzy zapewniają jednak, że upał nie musi przekreślać wszystkich aktywności fizycznych. Osoby chcące spędzać aktywnie czas nawet przy wyższych temperaturach muszą pamiętać o kilku ważnych zasadach. Po pierwsze uzupełniać płyny, pić wodę często, ale w małych ilościach. Po drugie nasza waga przed treningiem ma być taka sama jak po treningu, w upalne dni minimum dzienne to dwa litry wody do wypicia, a optymalnie trzy. Następnie należy pamiętać o odpowiednim nakryciu głowy w czasie aktywności, stosownym ubiorze i o zadbaniu o ochronę przeciwsłoneczną odsłoniętych fragmentów ciała.

"Jeśli podczas letniej aktywności pojawią się sygnały ostrzegawcze: uczucie osłabienia, zawroty głowy, kołatanie serca, to należy przerwać taki wysiłek, schronić się w cieniu i odpocząć, uzupełniając sukcesywnie płyny małymi łykami" - podsumowuje specjalista

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31936.html>



29-11-2024

W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

[Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#)

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

[W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#)

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

[Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#)

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

[Program naprawczy dla NCBR](#)

Stwierdza Minister Wieczorek dla PAP.



29-11-2024

[IChF PAN z grantem KE](#)

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

[Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu](#)

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

Informacje dnia: [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

Partnerzy