

[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.

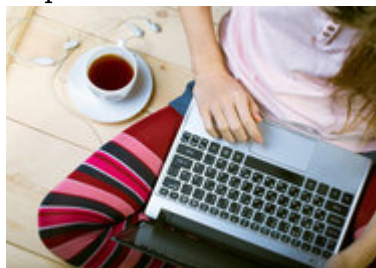
Ryzykowne może okazać się również wsiadanie do nagrzanego na słońcu samochodu, w którym temperatura sięgać może 60-80 st. C. Zanim się wsiądzie, należy taki samochód przewietrzyć i zmniejszyć temperaturę. Jeśli włączamy w aucie klimatyzację, to też nie powinna ona chłodzić zbyt mocno.

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>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/13850.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy