

### [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](#)

## Udar cieplny: sprawdź, co robić, a czego nie u osoby poszkodowanej

Do Polski przychodzi fala upałów. Przebywanie w wysokiej temperaturze może doprowadzić do wyczerpania, a jeśli nie podejmiemy środków zaradczych na tym etapie - do udaru cieplnego. Warto wiedzieć, jak można pomóc, a co może zaszkodzić osobie, która

## **doświadczyla oslabienia lub udaru cieplnego.**

Specjaliści radzą, by podczas upałów bardziej na siebie uważać, nie przebywać w pełnym słońcu i pić dużo płynów. Odradza się w tego rodzaju aurze uprawianie sportu lub wykonywanie prac związanych z wysiłkiem fizycznym: takie działanie zwiększa ryzyko utraty nie tylko zdrowia, ale i życia, bo naraża na śmiertelnie groźną hipertermię.

### **Co to jest hipertermia**

To stan, w którym niebezpiecznie podnosi się wewnętrzna temperatura ciała. Taki wzrost to skutek albo zwiększonego wytwarzania ciepła, albo upośledzenia mechanizmów fizjologicznej utraty ciepła.

### **Oslabienie cieplne: objawy**

Najczęściej pierwszym objawem są bolesne kurcze mięśni brzucha lub/i kończyn (tzw. kurcze cieplne).

Ponadto:

- Zmęczenie i osłabienie,
- Ból głowy,
- Zawroty głowy,
- Nudności.
- Uwaga! Skóra jest zwykle wilgotna, chłodna i blada.

### **Co robić w razie osłabienia cieplnego**

Trzeba natychmiast:

- Zaprzestać wysiłku
- Pić płyny, najlepiej o pokojowej temperaturze. Uwaga! Małymi łykami!
- Położyć się w cieniu.

Jeśli nie ma poprawy albo co gorsza - objawy narastają - należy wezwać pomoc.

### **Czego nie robić w razie osłabienia cieplnego**

- Nie wolno kontynuować wysiłku fizycznego
- Pić alkoholu w jakiegokolwiek postaci

### **Udar cieplny: objawy**

- Nudności i wymioty,
- Zaburzenia świadomości,
- Utrata przytomności
- Skóra gorąca, czerwona i sucha (!),

- Szybkie bicie serca i szybki oddech.

Udar cieplny jest często poprzedzony osłabieniem, ale może wystąpić nagle bez jakichkolwiek wyraźnych sygnałów ostrzegawczych.

## **Udar cieplny: co robić**

Ze względu na to, że to stan bardzo poważny, należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe, a w czasie oczekiwania wykonać następujące czynności, będąc gotowym – w razie konieczności – na przeprowadzenie resuscytacji:

- Ułożyć osobę poszkodowaną w cieniu
- Zdjąć nadmiar odzieży
- Schłodzić poszkodowanego: skropić ciało wodą w temperaturze pokojowej i energicznie wachlować, by wzbudzić ruch powietrza; jeśli jest taka możliwość – ułożyć poszkodowanego pod wentylatorem
- Można położyć zimne okłady pod pachy i na pachwiny poszkodowanego.

## **Udar cieplny: czego nie należy robić**

- Zwlekać z wezwaniem pomocy
- Oblewać poszkodowanego zimną wodą – może dojść do dreszczy, a te zwiększają produkcję ciepła w organizmie oraz do obkurczenia naczyń krwionośnych pod skórą. W efekcie zablokowane zostanie usuwanie nadmiaru ciepła - tymczasem chodzi o jak najszybsze i skuteczne obniżenie temperatury wewnętrznej.
- Podawać leków przeciwgorączkowych – nie są skuteczne w obniżaniu temperatury, która wzrosła ze względu na przebywanie w upale.

## **Kto powinien szczególnie uważać w upale**

Zdolność do znoszenia wysokich temperatur zależy od indywidualnych cech człowieka. Są jednak grupy, dla których upały są szczególnie niebezpieczne wskutek ich stanu zdrowia albo – jak w przypadku dzieci czy osób starszych – stopnia dojrzałości czy wydolności fizjologicznej ich organizmu, albo – ze względu na aktywność fizyczną.

Szczególność ostrożność podczas pogody z wysokimi temperaturami powinny zachować osoby:

- dzieci i osoby starsze
- uprawiające sport lub wykonujące pracę wymagającą wysiłku fizycznego
- z otyłością,
- przyjmujące leki moczopędne;
- z niewydolnością krążenia
- z chorobami ośrodkowego układu nerwowego
- przyjmujące beta-blokery.

## **Jak się chronić przed szkodliwym wpływem upałów**

Jeśli jest to możliwe, najlepiej nie wychodzić na zewnątrz, a w razie takiej konieczności – szukać cienia.

- Niezależnie od tego, czy pozostajemy w domu czy też nie, należy pić minimum 2,5 litra niegazowanej wody. Warto pomyśleć także o takich rozwiązaniach jak wiatraki, które co prawda nie ochładzają powietrza, ale powodują jego ruch. Warto także zasłaniać na dzień okna i nie pozwalać na nagrzewanie się mieszkań. Zbawienne są zimne kąpiele i prysznice. Pamiętajmy również o lekkostrawnej diecie oraz unikaniu alkoholu i kawy podczas upałów. Warto monitorować poziom ciśnienia krwi, a kiedy ono wzrasta, obniżyć je według wskazań lekarza, aby nie doprowadzać do niebezpiecznych dla zdrowia i życia sytuacji – radzi Marzena Rudnicka, prezes Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

**Upały mogą kosztować życie - stanowią zagrożenie dla osób z chorobami układu krążenia i oddechowego. Jak przypomina Koalicja Klimatyczna, jednym z najpoważniejszych odnotowanych przypadków zgonów w Europie, wywołanych falami upałów był sierpień 2003 roku, gdy zmarło wskutek nich ponad 70 tysięcy osób w 12 krajach.**

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29045.html>



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

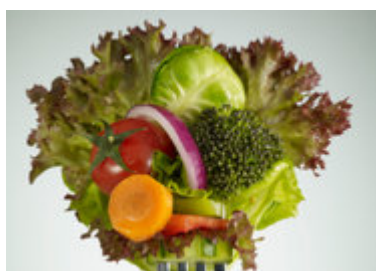
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**