

### [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](#)

## W czasie wakacji rośnie ryzyko zawału serca

Do Europy wróciły rekordowe upały. Kardiolodzy przypominają, że wysokie temperatury zwiększają ryzyko zawału serca lub innych incydentów sercowo-naczyniowych. Dowiedz się, co jeszcze w czasie letnich wakacji może sprzyjać wystąpieniu ataku serca.

Aż 33 proc. Polaków przyznaje w badaniach ankietowych, że nie wie, jak rozpoznać zawał serca u drugiej osoby! Niestety, brak wiedzy na ten temat i w konsekwencji brak szybkiej reakcji mogą mieć tragiczne skutki dla zdrowia i życia osób, które niespodziewanie doznały ataku serca. Dlatego kardiolodzy ciągle przypominają, że w przypadku pojawienia się u kogoś niepokojącego bólu w klatce piersiowej, konieczne jest natychmiastowe wezwanie karetki pogotowia. Przypominają o tym zwłaszcza teraz, w lecie, podkreślając, że jest to czas, który stanowi szczególnie duże wyzwanie dla układu sercowo-naczyniowego.

Eksperti ostrzegają, że jeśli temperatura powietrza wynosi powyżej 20 stopni Celsjusza, to każdy jej wzrost o kolejny jeden stopień podnosi ryzyko zawału mięśnia sercowego o 1,9 proc. (w ciągu kilku najbliższych godzin). Warto o tym pamiętać w czasie kolejnej fali upałów i być wtedy szczególnie ostrożnym i czujnym. Warto też rozważyć wybieranie miejsca i sposobu wakacyjnego wypoczynku.

- Wyjazdy do krajów tropikalnych, gdzie panuje wysoka temperatura i wilgotność, stres związany z podróżą, długi czas podróży, stres fizyczny i emocjonalny w trakcie kilku pierwszych i ostatnich dni urlopu, uprawianie ekstremalnych sportów bez wcześniejszego przygotowania to czynniki, które mogą być związane z większym ryzykiem wystąpienia zawału serca w okresie letnim - ostrzegają prof. Mariusz Gąsior, kierownik III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Bartosz Hudzik, kardiolog ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze i kierownik Zakładu Profilaktyki Chorób Sercowo-Naczyniowych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

## **Szukając ochłody w lecie unikaj szoków termicznych**

Eksperti zwracają uwagę na fakt, że poza samą tylko utrzymującą się wkoło wysoką temperaturą powietrza, kolejnymi czynnikami ryzyka, obciążającymi serce i układ krążenia, są generalnie wszelkie gwałtowne zmiany warunków klimatycznych w naszym bezpośrednim otoczeniu. Chodzi przede wszystkim o zmiany temperatury, wilgotności i ciśnienia, ale także i jakości (czystości) powietrza. W tym kontekście warto też pamiętać, że nawet z pozoru niewinny i bardzo przyjemny skok do chłodnego jeziora czy morza naraża organizm na nagłe schłodzenie, które znacząco obciąża układ krążenia.

## **Wzmoczona aktywność i częste zmiany rytmu dnia niedobre dla serca**

Kardiolodzy zwracają też uwagę, że w wakacje często intensyfikujemy swoją aktywność - towarzyską, rozrywkową, rekreacyjną czy sportową. Dla wielu osób lato jest także okresem wzmoczonego ruchu związanego z pracą fizycznej, np. na działce. Często zmieniamy też w wakacje, zwłaszcza w czasie podróży, ustalony rytm dnia, co wraz ze wzmoczoną aktywnością fizyczną nie jest dobrze tolerowane przez organizm wielu osób, szczególnie w wysokich temperaturach. W takich okolicznościach często też zwyczajnie zapominamy o tym, żeby zadbać o własne zdrowie.

„Opieka nad wnukami sprawiła, że pomimo charakterystycznego bólu za mostkiem zwlekałam z wezwaniem pomocy. Gdy ból zrobił się nieznosny, umówiłam się na wizytę do lekarza rodzinnego. Karetkę wezwała pielęgniarka z przychodni, wtedy dowiedziałam się, że mijała już 3 godzina od rozpoczęcia zawału” - opowiada 62-letnia Maria, dla której wakacyjny czas spędzony z wnukami na działce zakończył się w szpitalu.

Niestety, zwlekanie z wezwaniem pomocy zdarza się w Polsce bardzo często. Z badań

przeprowadzonych w ramach ogólnopolskiej kampanii „Zawał serca - Czas to Życie” wynika, że tylko co czwarta osoba (23,5 proc.) zareagowałoby natychmiast, czując ból w mostku, podczas gdy trzy czwarte zwlekałoby z wezwaniem pomocy, a co piąty respondent (18,5 proc.) zaczekałby nawet do następnego dnia.

Tymczasem, jak podkreślają lekarze, od momentu rozpoznania zawału serca do chwili udzielenia pomocy nie powinno upłynąć więcej niż 60 - 90 minut. W przeciwnym razie może dojść do zgonu lub poważnych powikłań, np. niewydolności serca.

### **Dlaczego zwlekamy z wezwaniem pomocy?**

Badania wykazały, że najczęściej z powodu poczucia, że ból w klatce piersiowej nie jest niczym poważnym (39,1 proc.) lub przekonania, że jest skutkiem silnych emocji (27,3 proc.). Kolejnym powodem jest brak wiedzy. Przypomnijmy, że aż 33,2 proc. ankietowanych przyznało, że nie wie, jak rozpoznać zawał.

Na koniec przypomnijmy jeszcze, że do najczęstszych objawów zawału serca należą: ból, pieczenie lub ucisk za mostkiem. W razie ich wystąpienia u nas samych, u naszych bliskich lub też innych osób przebywających w naszym otoczeniu, trzeba natychmiast zadzwonić pod numer ratunkowy 112.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29114.html>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**