

[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](#)

Gwałtowne zmiany temperatur i upały - jak z nimi żyć?

Gdy jednego dnia jest 15 stopni Celsjusza, a następnego grubo ponad 30, wiele osób skarży się na złe samopoczucie. Są sposoby, by temu zaradzić. Trzeba też wiedzieć, jakie są objawy osłabienia i udaru cieplnego - taka wiedza może uratować komuś życie.

Gwałtowne zmiany temperatur mają wpływ na nasze samopoczucie, a nawet zdrowie, bo oznaczają wahania ciśnienia atmosferycznego. To zaś u niektórych osób może powodować różne dolegliwości, np. senność, osłabienie czy zaburzenia koncentracji. Na dolegliwości związane ze zmianą warunków atmosferycznych narażone są przede wszystkim osoby starsze, które zwykle cierpią także na różnego rodzaju przewlekłe choroby, choć nie tylko.

- Szczególnie niekorzystne jest to dla osób z chorobami układu krążenia, głównie z niewydolnością serca, ale także z nadciśnieniem tętniczym i chorobą wieńcową. Dolegliwości mogą również odczuwać osoby z różnego rodzaju chorobami psychicznymi, przyjmujący neuroleptyki - mówi dr n.med. Ewa Uścińska, lekarz rodzinny, kardiolog Centrum Medycznego Damiana.

Najczęściej mogą one cierpieć w takich dniach na bóle głowy, zaburzenia koncentracji, wydłużenie czasu reakcji, nadmierną senność, zmęczenie, a nawet duszność. Jeśli jesteśmy osobami w ten sposób reagującymi na zmiany pogody, zastanówmy się, czy warto w takie dni na przykład prowadzić samochód.

A jak się przygotować, gdy dziś jest 16 stopni, a od jutra zapowiadają gwałtowny wzrost temperatury i „afrykańskie” upały?

- Przede wszystkim musimy wiedzieć, że będzie taka zmiana pogody, czyli obserwować prognozy i dostosowywać nasz grafik i aktywności do nadchodzących warunków atmosferycznych. Musimy się też odpowiednio ubierać - jeśli spodziewane są upały powyżej 30 stopni Celsjusza należy nakładać jasne przewiewne ubrania, najlepiej z lnu lub bawełny, zakrywające dużą część ciała, aby uchronić się przed poparzeniami słonecznymi oraz przegrzaniem. Bardzo ważne jest zakrycie głowy i karku, gdyż głowa i tylna część szyi to miejsca wrażliwe neurologicznie i należy je chronić przed przegrzaniem. Na odsłonięte części ciała powinniśmy stosować kremy z filtrami przeciwsłonecznymi. Nie zapominajmy też o okularach przeciwsłonecznych. No i koniecznie powinniśmy pamiętać, że w czasie upałów należy pić więcej płynów - mówi się, że o litr więcej wody niż w normalny dzień, czyli co najmniej 3 litry wody - radzi dr Uścińska.

Na upały - dobra sól, owoce i warzywa

Co ciekawe - w upały możemy nieco dosalać potrawy, a przynajmniej nie unikać solonych potraw, ponieważ wraz z potem tracimy elektrolity - między innymi sód i potas. Te mikroelementy są również w wielu owocach i warzywach.

- To jedyna taka sytuacja, kiedy sól jest korzystna - śmieje się lekarka.

W duże upały unikajmy przebywania w nasłonecznionych miejscach w godzinach od 10 do 15 - wtedy słońce jest najsilniejszej i może wyrządzić nam najwięcej szkody. W tych godzinach lepiej też unikać wzmożonej aktywności fizycznej, aby nie produkować dodatkowo ciepła - mamy go wystarczająco dużo z zewnątrz.

Jak w upały ustawić klimatyzację?

Dla organizmu człowieka najzdrowsza temperatura to 20-24 stopni Celsjusza. Jeśli więc na zewnątrz mamy falę upałów i słupki termometrów przekraczają 35 stopni, to nie schładzamy ani pomieszczeń, ani samochodu poniżej 20 stopni. To pierwsza zasada.

- To osłabia odporność i sprzyja infekcjom - zwraca uwagę dr Agata Sławin, specjalista medycyny

rodzinnej, ekspertka Federacji Porozumienie Zielonogórskie.

Lekarze POZ od kilku tygodni, gdy tylko zrobiło się gorąco, przyjmują w swoich gabinetach wielu pacjentów z infekcjami górnych dróg oddechowych, bólem gardła, uszu, ale też przeziębieniami przebiegającymi nawet z podwyższoną temperaturą. Podczas wywiadu często okazuje się, że są to osoby "ratujące" się przed upałami klimatyzacją. Używają jej głównie w samochodach, ale też coraz częściej w biurach czy domach.

- Na zewnątrz jest upał - grubo ponad 30 stopni, a w samochodzie albo w pomieszczeniu - 18 stopni. Klimatyzacja i suche powietrze sprzyjają wychłodzeniu i wysuszeniu błon śluzowych. A stąd już najkrótsza droga do infekcji - mówi dr Agata Sławin.

Astmatycy mogą w takich warunkach częściej mieć napady duszności. Suche powietrze wysusza błony śluzowe, skórę, spojówki, stąd także problemy z łzawieniem oczu, bólem, puchnięciem. Pojawić się może „zespół suchego oka”, stany zapalne. Dodatkowo klimatyzacja, zwłaszcza ta nieszczelna i niewłaściwie konserwowana, jest siedliskiem grzybów i bakterii.

- Klimatyzacja stosowana umiejętnie pomaga przeżyć fale upałów, ale trzeba pamiętać o podstawowych zasadach. Najważniejsza - w schłodzonym pomieszczeniu temperatura powinna być niższa niż na zewnątrz najwyżej o 5-6 st. Jeśli więc mamy 30 st. na dworze to w klimatyzowanym pomieszczeniu może być 24-25 st. Nie mniej, bo to nam tylko zaszkodzi - radzi dr Agata Sławin.

Kiedy w upał wzywać karetkę, czyli osłabienie i udar cieplny

W upały wzrasta ryzyko bezpośrednio zagrażającemu życiu udarowi cieplnemu.

Udar cieplny zazwyczaj jest poprzedzony przegrzaniem (osłabieniem cieplnym). Jego pierwszymi sygnałami często są bolesne skurcze mięśni brzucha i/lub kończyn. Ponadto pojawiają się nudności, zawroty głowy, ból głowy, osłabienie. **Charakterystycznym objawem jest wygląd skóry: jest biała, chłodna (!) i wilgotna.**

- W razie przegrzania organizmu dochodzi do wzrostu temperatury ciała nawet do 39 st. Taką osobę należy przemieścić w przewiewne miejsce, żeby ułatwić schłodzenie organizmu, można skorzystać z wentylatora, żeby przepływ powietrza był konkretny. Przy wysokiej temperaturze należy mechanicznie schodzić ciało stosując zimne okłady na głowę i kark, ale nie zanurzać się w zimnej wodzie, bo to może wywołać dreszcze i nadmierną produkcję ciepła wewnątrz organizmu, a więc pogorszenie sytuacji - ostrzega lekarka.

Jeśli osoba jest przytomna, należy podać jej płyny do picia, najlepiej wodę, ale nie z lodówki, lecz w temperaturze pokojowej. Lepiej, aby piła ją małymi porcjami co kilka minut, a nie jednorazowo wypić dużą ilość.

Warto zwrócić uwagę na ubrania - jeśli są zbyt obcisłe, należy je zdjąć, aby ułatwić chłodzenie i swobodny przepływ krwi.

Sygnałem ostrzegawczym są zaburzenia świadomości, a także pojawienie się bledzi skóry, co świadczy o skurczu powierzchownych naczyń krwionośnych - to mechanizm obronny, który uruchamia się przy poważnym zagrożeniu organizmu. Lepiej wezwać wtedy pogotowie.

Jeśli dojdzie do udaru cieplnego, skóra zmienia się w **gorącą, suchą (!) i czerwoną, oddech jest płytki, a serce bije bardzo szybko.** To stan bezpośrednio zagrażający życiu! Czekając na przyjazd zespołu karetki należy pacjenta ułożyć w cieniu, można go wachlować, położyć chłodne okłady pod pachy i na pachwiny. Nie wolno oblewać chłodną wodą i podawać leków przeciwgorączkowych!

Pamiętajmy, że choć najczęściej udar cieplny poprzedzony jest fazą osłabienia cieplnego, to nie dzieje się tak zawsze - może do niego dojść nagle bez tego wstępnego etapu, zwłaszcza u małych dzieci.

Najlepszą metodą jest zapobieganie zarówno osłabieniu, jak i udarowi cieplnemu - a zatem ograniczenie wysiłku fizycznego w czasie upałów, przebywanie w cieniu, stałe przyjmowanie dużych ilości płynów (ale nie alkoholu i kawy!) i stosowanie lekkostrawnej diety.

Choroba serca a upały

Gwałtowne zmiany temperatur nie są wskazaniem do zmiany leków kardiologicznych - próba dostosowywania ich do warunków atmosferycznych może wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

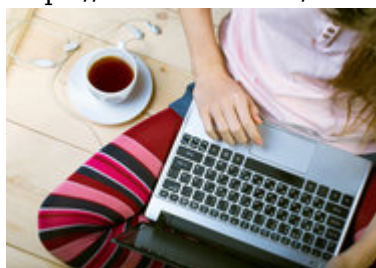
- Trzeba jednak mieć świadomość, że leki kardiologiczne utrudniają nieco termoregulację, na przykład większość beta-blokerów wykazuje działanie kurczące mięśniówkę naczyń i upośledzające jej rozkurcz, poprzez to osłabiają przepływ krwi w skórze i powodują, iż organizmowi jest trudniej się chronić przed przegrzaniem - zwraca uwagę dr Uścińska.

Niepokojącym objawem może być pojawienie się obrzęków kończyn dolnych u osób z kłopotami sercowymi, ponieważ oznacza to dekompensację układu krążenia. Wówczas może być potrzebna modyfikacja leczenia.

Do lekarza powinny się udać także osoby z chorobą wieńcową, gdy pojawi się u nich ból w klatce piersiowej lub duszność, gdyż może to oznaczać zastój w płucach.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31408.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