

### [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](#)

## W upały unikajmy słońca, pijmy dużo wody

**Podczas fali wysokich temperatur należy unikać największego nasłonecznienia, czyli najgorętszych godzin między 10 a 16. Trzeba również pić dużo płynów, najlepiej wody lub wody z elektrolitami - wskazuje internistka ze Szpitala Miejskiego nr 4 w Gliwicach dr Aleksandra Szymańska.**

"W tym roku czekaliśmy na lato długo i wysokie temperatury mogą nas zaskoczyć, także pamiętajmy o zasadach, które obowiązują w takie upalne dni. Obowiązują one nas wszystkich, ale myślimy przede wszystkim o osobach starszych i o dzieciach" - zaapelowała lekarka.

"Pamiętajmy, żeby mimo wszystko unikać największego nasłonecznienia, czyli najgorętszych godzin między 10 a 16, żeby w tym czasie starać się nie przebywać na dworze. Jeżeli musimy, to pamiętajmy, żeby się zabezpieczać nakryciem głowy, pamiętać o okularach przeciwsłonecznych, o kremach z filtrem o jak najwyższej ochronie" - zasugerowała.

Jak wyjaśniła, ludzka skóra nie jest przyzwyczajona do bezpośredniego kontaktu ze słońcem - taki kontakt może krótkofalowo grozić oparzeniem, natomiast długofalowo - rozwojem chorób nowotworowych, w tym czerniaka skóry.

"Jeżeli jesteśmy wystawieni na promienie słoneczne, może to grozić tzw. udarem cieplnym, kiedy organizm nie potrafi usunąć ciepła na zewnątrz. To zagrożenie dla zdrowia i życia. Taką osobę musimy umieścić w cieniu i starać się powoli ją schładzać - nie nagle, bardzo zimną temperaturą, lecz np. chłodną szmatką przykładaną do karku, czy do głowy" - zastrzegła internistka.

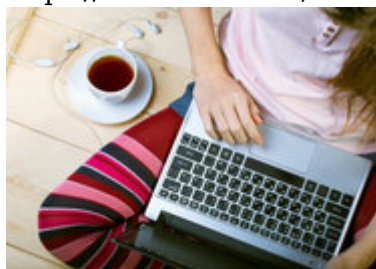
"Pamiętajmy, żeby w czasie największych upałów starać się dużo pić, zwłaszcza wody. Niech to będzie nawet ok. dwóch litrów wody dziennie. Pamiętajmy, żeby niekoniecznie była to bardzo zimna woda, ponieważ duża różnica temperatur może spowodować np. przeziębienie" - przestrzegła.

"Pijemy wodę. Nie pijemy słodkich gazowanych napojów - to w czasie wielkich upałów nam nie pomoże. Może być to woda z elektrolitami - bo w czasie, kiedy się pocimy, te elektrolity uciekają z organizmu. Niewskazany jest np. alkohol, który poszerza naczynia krwionośne i powoduje dodatkowo rozgrzanie organizmu" - podkreśliła.

"Najważniejsze, żeby jednak starać się w godzinach największego nasłonecznienia nie wychodzić z domu, a jeżeli wychodzimy, to starać się przebywać w miejscach zacienionych. Jeżeli musimy się przemieszczać - również starać się nie przebywać bezpośrednio na słońcu" - zaznaczyła specjalistka z gliwickiego szpitala.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31874.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**