

### [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



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu

**W czasie upałów najlepiej by było, gdyby seniorzy nie wychodzili z domów, zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki, wodę i żywność - powiedział PAP dr Michał Sutkowski, specjalista chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej, prezes Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce.**

- Podczas obecnych upałów wszyscy musimy na siebie bardzo uważać. Są jednak grupy, dla których są one szczególnie groźne, jak seniorzy, małe dzieci oraz osoby chore przewlekle, nawet jeśli są

w młodszym wieku - powiedział PAP dr Michał Sutkowski.

Wyjaśnił, że chodzi m.in. o osoby z niewydolnością krążenia, stanem po udarze mózgu, po zawale serca, po operacji, np. dużej operacji w obrębie jamy brzusznej, z astmą oskrzelową, z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), w trakcie leczenia onkologicznego, np. chemioterapii, z chorobami skórnyimi, w tym z owrzodzeniami podudzi. Należą tu również pacjenci biorący leki cholinergiczne, moczopędne, z grupy beta-blokerów, blokerów kanału wapniowego, pacjenci, którzy mieli zaburzenia elektrolitowe w przeszłości, mają zespół nerczycowy. Choroby te dotyczą nie tylko seniorów, zaznaczył specjalista.

- Jednak niezależnie od występowania tych schorzeń osoby w wieku 65 lat i więcej powinny się chronić szczególnie. Najlepiej, aby seniorzy w ogóle nie wychodzili z domu, zwłaszcza jeśli mieszkają w mieście, gdzie temperatura jest zwykle wyższa - tłumaczył dr Sutkowski. W domu powinniśmy szczelnie zamknąć okna, zasłonić kotary; jeśli chcemy wietrzyć, to tylko nocą. Jeżeli posiadamy klimatyzację, powinniśmy obniżyć temperaturę o 8-10 st. C, nie więcej.

Specjalista dodał, że jeśli ktoś musi wyjść na zewnątrz, to najlepiej na krótko, bardzo wcześnie rano, albo bardzo późno wieczorem. - Jeśli decydujemy się wyjść, ubranie powinno być w jasnych kolorach, luźne, przewiewne, przepuszczające powietrze, ale osłaniające skórę, czyli z długimi nogawkami i rękawami. Powinniśmy: chronić kark - np. przez podniesienie kołnierzyka koszuli, założenie kapelusza z szerokim rondem albo typu safari ze zwisającą na kark szmatką; korzystać z parasola, dobrych okularów przeciwsłonecznych - wymieniał ekspert.

Konieczne trzeba posmarować się kremem z filtrem UV - najlepiej wysokim, tj. SPF 30 lub SPF 50, szczególnie te miejsca, które nie są zasłonięte - twarz, uszy, kark, dłonie, stopy. Dr Sutkowski podkreślił, że seniorzy muszą wychodzić w wygodnym obuwiu, najlepiej w większym rozmiarze, ponieważ nogi szybko puchną.

- Najlepiej jednak nie wychodzić wcale, zrobić wcześniej zapasy jedzenia i picia - wody zmineralizowanej i elektrolitów, sprawdzić, czy mamy wystarczający zapas leków, które stosujemy. W żaden sposób nie powinniśmy modyfikować swojego leczenia, ale stosować się ściśle do zaleceń lekarza - podkreślił ekspert.

Zwrócił uwagę, że w związku z upałami osoby z chorobami przewlekłymi, jak choroba serca czy cukrzyca, mogą mieć np. wahania ciśnienia tętniczego czy poziomu cukru we krwi - zarówno spadki, jak i wzrosty.

- Może to wynikać np. z tego, że chorzy na cukrzycę piją napoje słodkie, a to jest błąd - w czasie upałów trzeba pić napoje lekko słone, jeśli nie ma przeciwwskazań. Trzeba pić napoje, które zawierają elektrolity - wymieniał dr Sutkowski. Dodał, że chorzy na cukrzycę jedzą w czasie upałów zdecydowanie mniej, a biorą leki obniżające poziom glukozy w dawce dopasowanej do zbilansowanej diety. To może prowadzić do spadku poziomu glukozy. W czasie upałów łożysko naczyniowe się poszerza i ciśnienie tętnicze może być niższe. - Jeżeli do tego dokładamy leki moczopędne czy inne leki na nadciśnienie, to może dojść do gwałtownych spadków ciśnienia, a w konsekwencji zawrotów głowy, omdleń - tłumaczył dr Sutkowski.

Zaznaczył, że ponieważ upały będą nawracały, warto aby osoby z cukrzycą czy z nadciśnieniem tętniczym zapytały lekarza, czy i w jakim zakresie mogą modyfikować dawkę leków w trakcie upałów. Ważne, aby nie robić tego na własną rękę.

- W czasie upałów ogromnie ważny jest kontakt seniora z rodziną. Najlepiej, żeby krewni zaopatrzyli go w niezbędne produkty, aby nie musiał wychodzić z domu. Senior powinien mieć naładowany

telefon, aby najbliżsi mogli się do niego dodzwonić; powinien też zapisać sobie numer telefonu alarmowego, na wypadek gdyby źle się poczuł – tłumaczył dr Sutkowski.

Przypomniał, że konieczne jest picie większej ilości płynów niż zwykle. Nie wolno wychodzić z domu bez odpowiedniego zapasu wody. - Dobrze jest mieć elektrolity w domu. Emeryci, szczególnie niezamożni, piją wodę z czajnika zamiast wody zmineralizowanej. W trakcie upałów warto ją sobie lekko posolić. Pijemy nie czekając na uczucie pragnienia, co 10-15 minut łyżkę albo dwie łyżki takiej wody – mówił dr Sutkowski.

Zaznaczył, że pocąc się tracimy elektrolity, przede wszystkim potas, ale także magnez, co może prowadzić do skurczów ciepłych, które dotyczą zwłaszcza kończyn dolnych, a czasami brzucha. - To jest bolesne, ale nie jest groźne. Wymaga szybkiego i zwykle doustnego podania dużej ilości elektrolitów – wymieniał specjalista.

Należy pamiętać, by jedzenie było lekkostrawne; dużo warzyw, płynnych pokarmów również pomoże odpowiednio zbilansować zapotrzebowanie na płyny. - Pamiętajmy, żeby jedzenie nie było przeterminowane, zwłaszcza takie produkty, jak mleko, lody, jajka, mięso, ryby, które szybko się psują. Tutaj trzeba być bardzo ostrożnym, szczególnie jeśli chodzi o nabiał, żeby nie przysporzyć sobie dodatkowych problemów chociażby żołądkowo-jelitowych, które będą skutkowały biegunką i dodatkowym odwodnieniem organizmu – tłumaczył dr Sutkowski. Przypomniał, że kawa i herbata działają moczopędnie, dlatego picie ich w dużych ilościach może zwiększyć ryzyko odwodnienia.

- Pod żadnym pozorem nie pijmy alkoholu, np. zimnego piwa. Warto też pić napoje letnie i ciepłe, nie tylko zimne, aby uniknąć problemów z gardłem – zaznaczył ekspert.

Wyjaśnił, że najczęstszym niebezpiecznym dla zdrowia i życia seniorów skutkiem odwodnienia w upały jest wyczerpanie ciepłe. - Objawia się zmęczeniem, suchością skóry, osłabieniem, zawrotami głowy, co może prowadzić do omdlenia z konsekwencjami krążeniowymi, oddechowymi. Ale może też przyczynić się do urazów podczas upadku, takich jak złamanie kości miednicy – mówił specjalista.

Zaznaczył, że najrzadszą, ale najgroźniejszą sytuacją jest udar cieplny. - Pacjent z udarem cieplnym ma zawroty głowy, uczucie zmęczenia. Przestaje się pocić, skóra jest sucha, cienka. Czuje się tak, jakby płonął od środka i w tej sytuacji powinien się jak najszybciej schłodzić. Ale w pewnym momencie może być już za późno i dochodzi do porażenia ośrodka oddechowego oraz utraty przytomności – tłumaczył dr Sutkowski. Gdy temperatura głęboka organizmu przekracza 40 st. C, może dojść do procesów nieodwracalnych. Najbardziej narażony na uszkodzenie jest mózg – uszkodzenie ośrodka termoregulacji w przebiegu udaru cieplnego kończy się najczęściej od razu zgonem, podkreślił specjalista.

Zwrócił uwagę, że na udar cieplny narażone są też osoby, które leżą na słońcu, np. na plaży, nad wodą. - Ktoś zasypia na słońcu w obecności wielu innych osób, doznaje udaru cieplnego i umiera – powiedział.

Specjalista zaapelował o solidarność w czasie upałów, o reagowanie na objawy osłabienia u innych osób.

W przypadku wyczerpania ciepłego czy udaru cieplnego konieczne jest podanie czegoś zimnego do picia – stopniowe nawadnianie i schładzanie ciała, jednak nie przez polewanie wody, a zimne okłady, szczególnie w okolicach dużych naczyń – czyli w okolicach szyi, pachwin. Ważne jest jednak, by nie doprowadzić do drżenia ciała, ponieważ drżenia powodują, że temperatura wewnętrzna organizmu się podnosi.

- Gdy osoba oddycha i jest nieprzytomna, konieczne jest przeniesienie jej w miejsce zacienione, chłodniejsze. Nie próbujemy jej nic wlewać do ust. Układamy ją w pozycji bocznej ustalonej i od razu równocześnie dzwonimy po zespół ratownictwa medycznego (tel. 112 lub 999). Jeśli osoba jest nieprzytomna, nie wyczuwamy tętna i oddechu, podejmujemy resuscytację krążeniowo-oddechową na miejscu nie czekając na przyjazd ratowników – wyjaśnił dr Sutkowski.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32937.html>

**Informacje dnia:** [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu](#) [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#) [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

**Partnerzy**