

Kiedy słońce szkodzi. Jak dbać o siebie podczas upałów

Goście lato, długie plażowanie, uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą zaszkodzić zdrowiu. Jak się chronić przed skutkami upału?

Jak chronić się przed oparzeniem słonecznym?

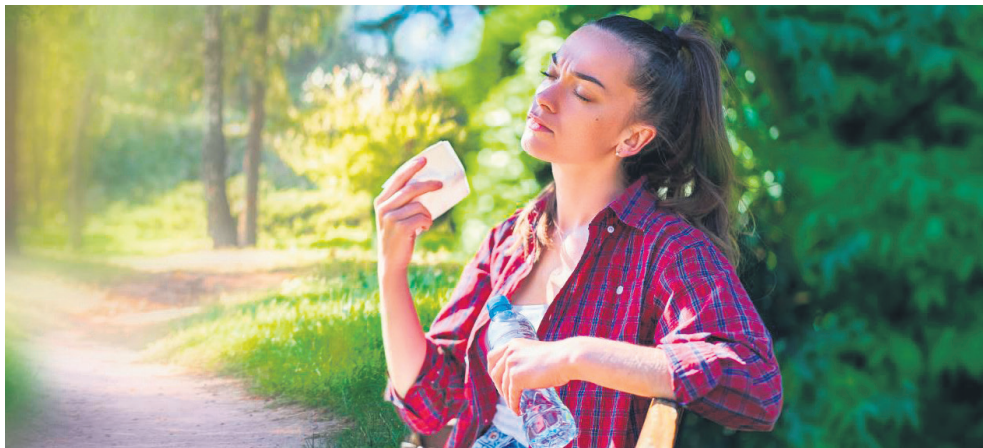
Na szkodliwe promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni zawsze - zwłaszcza w słoneczny, letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw. Negatywne skutki nadmiernego opalania mogą się ujawnić nawet wiele lat później, w postaci raka skóry. Dlatego tak ważne jest stosowanie się do podstawowych zasad ochrony przed słońcem.

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachować:

- dzieci, których skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu jak skóra dorosłych;
- osoby po 65. roku życia;
- osoby z jasną karnacją, mające dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy, których skóra ma mniej pigmentu niż osób o ciemniejszej karnacji;
- pacjenci po przeszczepach narządów;
- osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej;
- pacjenci przyjmujący leki światłoczułające.

7 zasad ochrony przed słońcem

1. W czasie upałów pij 3-4 litry wody dziennie.



2. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce między godziną 10:00 a 14:00.
3. Noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze.
4. Używaj kremu z filtrem UV - 50+.
5. Chroni głowę.
6. Chroni oczy okularami z filtrem UV.
7. Unikaj spożywania alkoholu. Może on prowadzić do odwodnienia i udaru cieplnego.

Jak zapobiec udarowi cieplnemu?

Wysokie temperatury otoczenia zwiększają ryzyko pojawienia się udaru cieplnego. Jest to sytuacja, w której temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć. Gdy temperatura ciała wzrośnie do 41°C, a zwłaszcza

gdy przekroczy tę wartość, a pomoc nie zostanie wezwana w odpowiednim czasie, może dojść do śpiączki, a nawet śmierci.

Udar cieplny może wystąpić u każdego, jednak szczególnie zagrożone są osoby powyżej 65. roku życia, niemowlęta oraz małe dzieci, osoby chorujące przewlekłe, a także te, które pracują na zewnątrz.

Jak zapobiec udarowi? Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach, których przestrzeganie znacznie obniży ryzyko przegrzania, a w konsekwencji udaru.

- **Schładzaj się** - unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem, staraj się przebywać w chłodnych pomieszczeniach.
- **Nawadniaj się** - pij więcej wody niż zwykle, nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie.

- **Pamiętaj o nakryciu głowy.** **Na bieżąco sprawdzaj lokalną prognozę pogody.**

Co robić, gdy zaobserwujesz u kogoś objawy udaru?

Przenieś lub odprowadź poszkodowanego w chłodne, zacienione miejsce. Zdejmij wierzchnie ubranie i staraj się obniżyć temperaturę ciała poprzez stosowanie zimnych okładów. Gdy chory jest przytomny, podaj mu duże ilości chłodnych płynów, najlepiej wody, w małych porcjach. Kontroluj temperaturę ciała. Jeżeli podnieś się powtórnie, powtórz czynność chłodzenia. Oceń stan przytomności i oddech. **W sytuacji gdy stan chorego nie wraca do normy, wezwij pilnie pomoc medyczną 999 lub 112.**

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590