
Upał, a zdrowie

Zmiany klimatyczne i globalny wzrost temperatur stają się coraz bardziej odczuwalne. Tak gorące lata to jest efekt narastających zmian klimatu, które wywołane są działalnością człowieka i emisją dwutlenku węgla do atmosfery, której dokonywaliśmy przez ostatnie stulecia. Średnia globalna temperatura wzrosła już o 1 stopień. To oznacza, że w niektórych regionach temperatury średnie wzrosły o 6-7 stopni.

Nasze ciało ma temperaturę niecałych 37 stopni C, jesteśmy stałocieplni, a taka temperatura jest w miarę możliwości przez organizm utrzymywana. Gdy jednak utrzymanie takiej temperatury staje się niemożliwe to mamy kłopoty. Jest tak zarówno wtedy, gdy temperatura ciała zaczyna spadać, jak i wtedy, gdy zaczyna rosnąć. Jak to się ma więc do upałów? Dlaczego więc przy temperaturze około 30 stopni C już czujemy upał, dyskomfort? Ponieważ, jesteśmy przyzwyczajeni do temperatur niższych i najlepiej czujemy się w temperaturze około 20 stopni C, a gwałtowne zmiany temperatur podczas upałów mają wpływ na nasze samopoczucie, a nawet zdrowie. Upały oznaczają wahania ciśnienia atmosferycznego, senność, osłabienie czy zaburzenia koncentracji. Musimy się więc odpowiednio zabezpieczyć aby przetrwać wzrosty temperatur.

Co zatem mamy robić?

W upały możemy dosalać potrawy, a przynajmniej nie unikać solonych potraw, ponieważ wraz z potem tracimy elektrolity – między innymi sól i potas. Pamiętajmy, że te mikroelementy są również w wielu owocach i warzywach.

Kolejną ważną zasadą jest stałe nawadnianie organizmu. Należy zwiększyć spożycie płynów szczególnie wody, niezależnie od poziomu aktywności czy uczucia pragnienia.

Podczas upałów należy unikać przebywania w nasłonecznionych miejscach w godzinach od 10 do 15 - wtedy słońce jest najsilniejsze. W tych godzinach lepiej też unikać wzmożonej aktywności fizycznej, aby nie produkować dodatkowo ciepła. Jeśli jednak decydujemy się na wyjście podczas wysokich temperatur, należy pamiętać o nakryciu głowy.

Wybierajmy podczas upałów ubrania wykonane z naturalnych materiałów, które przepuszczają powietrze.

Wprowadźmy też zmiany w posiłkach. Przede wszystkim jedzmy lżej i zrezygnujmy ze smażonych i tłustych potraw wybierając sezonowe warzywa.

Nie poleca się picia lodowatych napojów (powinny mieć temperaturę pokojową), gwałtownego zanurzania się w zimnej wodzie (ze względu na niebezpieczeństwo szoku termicznego).

Podczas gorących dni zasłaniajmy okna, szczególnie te od słonecznej strony.

Należy pamiętać również o zwierzętach, którym też trudno jest przetrwać upały. Zwierzętom należy zapewnić dostęp do wody oraz w miarę możliwości chłodne pomieszczenie, gdzie mogą przebywać.