Uważaj na udar cieplny!

Udar cieplny,

określany inaczej porażeniem cieplnym, jest skutkiem przegrzania organizmu.

To reakcja organizmu, która występuje po dłuższym działaniu wysokiej temperatury na nasze ciało, często połączonej z wysoką wilgotnością i brakiem lub bardzo małym ruchem powietrza.

W takich warunkach organizm ma utrudnione lub wręcz uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła (np. w przypadku zbyt intensywnego plażowania, w gorącej kąpieli, w gorącym, wilgotnym powietrzu, saunie itp.).

Temperatura ciała staje się tak wysoka, że organizm nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć.

Objawy udaru cieplnego:

- wysoka temperatura ciała (powyżej 39°C)
- gorąca, czerwona, sucha lub wilgotna skóra
- szybkie, dobrze wyczuwalne tętno
- możliwa utrata przytomności

Kiedy temperatura wnętrza ciała wzrośnie do 41° C, a zwłaszcza gdy przekroczy tę wartość, dojdzie do głębokich zmian na poziomie komórkowym.

Ważne!

Jeśli wystąpią wymienione objawy, należy bezzwłocznie wezwać pomoc!

Jeśli pomoc nie zostanie wezwana w odpowiednim czasie, może dojść do śpiączki, a nawet śmierci.

Co zrobić jeśli wystąpią objawy:

- zadzwoń pod numer 112 lub 999 i natychmiast wezwij pomoc
- przenieś się w chłodniejsze miejsce
- obniż temperaturę ciała zimnymi okładami lub nawet zimną kąpielą / zimnym prysznicem

Nie podawaj płynów!

PAMIĘTAJ!

Na udar cieplny podatne są zwłaszcza:

- małe dzieci, które nie mają wykształconych mechanizmów termoregulacji
- ludzie starsi i samotni
- osoby niepełnosprawne

- kobiety w ciąży
- osoby z chorobami układu krążenia, a także będące pod działaniem leków wpływających na zdolność do pocenia się (antycholinergicznych, neuroleptyków, antyhistaminowych), leków moczopędnych, beta-blokerów i pacjenci z chorobami skóry.

W te upalne dni pamiętaj również o swoich zwierzętach!

Wystaw miseczkę z wodą dla bezdomnych psów i kotów, ptaków oraz owadów.

Ciesz się słońcem mądrze! Korzystaj z lata zdrowo!