



Seniorzy, nadchodzą upały. Jak chronić się przed ich skutkami?

2026-06-22

Lato to czas spacerów, spotkań z rodziną i odpoczynku na świeżym powietrzu. Jednak wysokie temperatury mogą być niebezpieczne, szczególnie dla osób starszych. Wraz z wiekiem organizm gorzej radzi sobie z regulacją temperatury ciała, a choroby przewlekłe i przyjmowane leki mogą dodatkowo zwiększać ryzyko problemów zdrowotnych. Dlatego warto wiedzieć, jak przygotować się na nadchodzące upały i jak skutecznie chronić siebie oraz swoich bliskich.

Dlaczego upały są groźne dla seniorów?

Organizm człowieka posiada naturalne mechanizmy chroniące przed przegrzaniem, jednak z wiekiem stają się one mniej skuteczne. Osoby starsze często słabiej odczuwają pragnienie, przez co piją zbyt mało płynów. Dodatkowo wiele z nich zmaga się z chorobami serca, nadciśnieniem, cukrzycą czy problemami z układem oddechowym.

Niektóre leki mogą zwiększać ryzyko odwodnienia lub zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej. To właśnie dlatego seniorzy należą do grupy najbardziej narażonych na negatywne skutki fal upałów.

Pij wodę regularnie

Podstawową zasadą podczas gorących dni jest odpowiednie nawadnianie organizmu. Nie należy czekać, aż pojawi się uczucie pragnienia. **Warto pić wodę małymi porcjami przez cały dzień.** Dobrym wyborem są także niesłodzone herbaty ziołowe czy rozcieńczone soki. Należy ograniczać słodkie napoje oraz alkohol, który dodatkowo odwadnia organizm. Pomocne może być trzymanie butelki z wodą zawsze pod ręką.

Unikaj największego upału

Najwyższe temperatury występują zazwyczaj **między godziną 11.00 a 17.00**. W tym czasie warto ograniczyć spacerowanie, zakupy czy prace w ogrodzie. Jeśli trzeba wyjść z domu, najlepiej zrobić to rano lub wieczorem. Podczas pobytu na zewnątrz należy wybierać miejsca zacienione i unikać długiego przebywania na pełnym słońcu.

Ubieraj się odpowiednio

Podczas upałów najlepiej sprawdzają się **lekkie i przewiewne ubrania wykonane z naturalnych materiałów**, takich jak bawełna czy len. Warto wybierać jasne kolory, które mniej się nagrzewają. Niezbędne jest również nakrycie głowy – kapelusz, czapka lub chusta pomagają chronić organizm przed przegrzaniem. Dobrze jest także pamiętać o okularach przeciwsłonecznych chroniących wzrok przed promieniowaniem UV.



Zadbaj o chłód w mieszkaniu

W czasie fal upałów wysoka temperatura może utrzymywać się również wewnątrz mieszkań. W ciągu dnia **warto zasłaniać okna roletami lub zasłonami**. Wietrzenie najlepiej przeprowadzać rano oraz późnym wieczorem, gdy powietrze jest chłodniejsze. Pomocne mogą być wentylatory, klimatyzacja oraz chłodne okłady przykładane do karku, czoła lub nadgarstków.

Jedz lekko

Podczas gorących dni warto wybierać lekkostrawne posiłki bogate w warzywa i owoce. Dobrym wyborem są **sałatki, chłodniki, owoce sezonowe oraz produkty zawierające dużo wody**, takie jak arbuzy, melon, ogórki czy pomidory. Ciężkie i tłuste potrawy mogą dodatkowo obciążać organizm i powodować uczucie zmęczenia.

Uważaj na objawy odwodnienia

Odwodnienie często rozwija się stopniowo. Do najczęstszych objawów należą:

- suchość w ustach,
- bóle i zawroty głowy,
- osłabienie,
- senność,
- skurcze mięśni,
- ciemny kolor moczu,
- trudności z koncentracją.

W przypadku wystąpienia takich objawów należy odpocząć w chłodnym miejscu i zwiększyć ilość przyjmowanych płynów.

Rozpoznaj objawy udaru cieplnego

Udar cieplny jest stanem zagrożenia życia i wymaga natychmiastowej pomocy medycznej. Niepokojące objawy to:

- bardzo wysoka temperatura ciała,
- silny ból głowy,
- nudności lub wymioty,
- zaburzenia świadomości,
- problemy z mową,
- utrata przytomności.

W takiej sytuacji należy jak najszybciej wezwać pomoc i przenieść osobę poszkodowaną do chłodnego miejsca.



Magiczny
Kraków

Zwróć uwagę na przyjmowane leki

Niektóre preparaty stosowane przy chorobach serca, nadciśnieniu czy obrzękach mogą wpływać na gospodarkę wodną organizmu. **Nie należy samodzielnie zmieniać dawkowania leków.** W razie wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Bezpieczne lato jest możliwe

Upały mogą być poważnym zagrożeniem dla zdrowia seniorów, jednak odpowiednia profilaktyka pozwala znacząco ograniczyć ryzyko odwodnienia, przegrzania organizmu i udaru cieplnego. Kilka prostych nawyków – regularne picie wody, unikanie słońca w najgorętszych godzinach oraz dbanie o chłód w domu – może sprawić, że lato będzie nie tylko przyjemne, ale przede wszystkim bezpieczne.