

Prof. Ptaszyński: w upalne dni zostawmy pracę w ogrodzie na wieczór lub godziny poranne



W upalne dni zostawmy pracę w ogrodzie i przy domu na wieczór lub godziny poranne - powiedział PAP prof. Paweł Ptaszyński z Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Kardiolog zaapelował o rozwagę i ostrożność przede wszystkim do osób starszych i przewlekle

chorych.

„Generalnie trzeba powiedzieć, że z upałami nie ma żartów. Oczywiście dla osób młodych i zdrowych okres lata to czas relaksu, wakacji, aktywności. Uważać powinny przede wszystkim osoby starsze i przewlekle chore. W trakcie upałów odradzamy im wychodzenia na słońce – zwłaszcza w godzinach południowych. Ta wysoka temperatura +nie jest fajna+, gdy ktoś ma problemy z sercem czy krążeniem. Bardzo niekomfortowe mogą być np. podróże komunikacją miejską, a korzysta z niej wielu seniorów”

- powiedział w rozmowie z PAP prof. Ptaszyński.

Dodatkowo zaapelował o zrezygnowanie w tym okresie ze słodkich gazowanych napojów. One nie gaszą pragnienia i nie nawadniają organizmu.

„Trzeba pić wodę i to ok. litr więcej niż zwykle. Normą powinny być trzy litry, a nawet nieco ponad. Dodatkowo powinno to być rozłożone równomiernie na cały dzień. Pamiętajmy, aby woda nie była lodowata. Najlepsza jest w temperaturze nieco niższej niż pokojowa. Czasami orzeźwienie przynosi jednak nawet wypicie ciepłej herbaty”

- wskazał ekspert.

Prof. Ptaszyński przyznał, że dla osób zmagających się z niewydolnością serca, bilans płynów jest bardzo istotny.

„Te osoby wiedzą, że muszą w upały kontrolować swoje zdrowie i sygnały z organizmu. Wiedzą, kiedy przybywa im wagi w związku z zastojem płynów w organizmie”

- powiedział.

Dla osób aktywnych, lubiących sport zalecił treningi w godzinach porannych lub wieczorem.

„Co to za frajda jechać rowerem, gdy w słońcu jest 35 stopni?”

- zapytał retorycznie.

Gdy przebywamy w domu, zdaniem kardiologa, warto zadbać o to, aby był w nim cień albo półcień.

„Korzystajmy z zasłon, żaluzji. Dbajmy jednak także z drugiej strony o odpowiednią wentylację. Gdy coś potrzebujemy zrobić w ogrodzie, czy przy domu - zróbmy to albo bardzo wczesnie rano, albo wieczorem. Nie kopmy i nie pielmy w ogródku w południe. Upały dla wielu osób są groźniejsze niż się wydaje”

- powiedział prof. Ptaszyński.(PAP)

autor: Tomasz Więclawski

twi/ jann/

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

zdjęcie główne: amypurdie via Twenty20