

Mleczne sposoby na upał

Gdy temperatura za oknem jest wysoka powinniśmy szczególnie zadbać o swój organizm, ponieważ może on ulec hipertermii (czyli przegrzaniu). Jest to stan, podwyższonej temperatury ciała, wynikający z kumulacji przez organizm nadmiernej ilości ciepła. Hipertermia może wystąpić w upalne dni, zwłaszcza gdy przebywamy na słońcu bez nakrycia głowy bądź uprawiamy aktywność fizyczną podczas upałów. Szczególnie narażone na przegrzanie są dzieci, seniorzy, a także osoby chorujące na cukrzycę lub choroby serca. Stan ten, zwłaszcza lekceważony, niejednokrotnie prowadzi do udaru słonecznego.

Objawy przegrzania takie jak temperatura powyżej 40 stopni, ból i zawroty głowy, nudności, wymioty, obniżenie ciśnienia, intensywne pocenie, osłabienie, utrata przytomności lub w ciężkich przypadkach śpiączka mogą wystąpić nawet kilka godzin po ekspozycji na słońcu. W przypadku dzieci występują podobne objawy, a także biegunka lub zmniejszenie oddawania moczu.

Jak zapobiegać hipertermii?

- Unikaj przebywania na zewnątrz pomiędzy 10 a 14 czyli w godzinach największego nasłonecznienia
- Uprawiaj aktywność fizyczną o poranku lub wieczorem
- Pij dużo wody niegazowanej
- Nawadniaj się mlekiem i pij mleczne produkty fermentowane, które znakomicie chłodzą organizm i uzupełniają witaminy A, D, E, K oraz elektrolity, które tracimy wraz z potem takie jak: sód, potas, magnez, wapń. Sięgaj po kefir, maślanę zsiadłe mleko lub jogurt, które znakomicie pasują jako baza do owocowych koktajli, chłodników i letnich sosów
- Zakładaj luźne ubranie i okrywaj głowę
- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w zamkniętym samochodzie.

Co robić gdy jest podejrzenie udaru słonecznego?

- Natychmiast wezwać pogotowie
- Zapewnić chłodne miejsce
- Zastosować okłady chłodzące w postaci mokrego kompresu
- Zapewnić wentylator lub wachlować
- Podawać małymi porcjami lekko schłodzoną wodę, ale tylko wtedy gdy osoba jest przytomna.

Mleczna kampania „Mamy kota na punkcie mleka” apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności podczas wypoczynku na świeżym powietrzu w czasie upału.

Przypominamy, że program „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka i organizowany przez Polską Izbę Mleka i Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka trwa cały 2021 rok. Jak przystąpić do programu? Wystarczy pobrać deklarację z naszej strony internetowej www.kochammleko.pl wypełnić i wysłać mailowo na adres: promocja@izbamleka.pl lub pocztą tradycyjną na adres: Polska Izba Mleka, ul. Mickiewicza 7/23 15-513 Białystok.

