**Łodzianie mdleją z powodu temperatury**

**Fala upałów przetoczyła się przez łódzkie. Dotychczasowa kulminacja wysokich temperatur miała miejsce w środę, kiedy to termometry wskazały nawet 37 stopni. Upał odbił się na zdrowiu łodzian. Ratownicy medyczni interweniowali w przypadkach omdleń, zasłabnięć oraz udarów cieplnych.**

Wysoka temperatura może negatywnie wpływać na ludzki organizm. Nic zatem dziwnego, że w środę łódzkie ambulanse wyjeżdżały częściej. Zwłaszcza do przypadków omdleń i zasłabnięć w miejscach publicznych. W środę na terenie województwa łódzkiego zrealizowano 697 wezwań. Po czwartkowym ochłodzeniu karetki wyjechały już tylko 560 razy.

Doskonały przykład stanowić może wezwanie do 72-letniej kobiety, która podczas największego nasłonecznienia dokonywała zakupów na jednym z łódzkich rynków. Niestety zakupy zakończyła interwencja zespołu ratownictwa medycznego. Chora z powodu objawów znacznego odwodnienia wymagała przewiezienia do szpitala.

Mdleją nie tylko osoby starsze. Około godziny 14:00 ratownicy medyczni udzielali pomocy 34-letniej kobiecie - pracownicy jednej z łódzkich form produkcyjnych. Początkowe osłabienie w miarę przebywania w gorącym, źle wentylowanym pomieszczeniu przerodziło się w omdlenie. Pomocy udzielili początkowo współpracownicy. Nie obyło się jednak bez interwencji pogotowia ratunkowego. Chora przyznała podczas badania, że pomimo wysokich temperatur wypiła w pracy jedynie szklankę wody.

Inny przykład stanowi 37-letni mężczyzna - zawodowy kierowca, który swą pracę wykonywał w niewentylowanym pojeździe. Po całym dniu jazdy mężczyzna odczuwał bóle głowy, bolesne kurcze mięśni, do których po chwili dołączyły się wymioty oraz krótkotrwałe omdlenie. Mężczyzna wymagał obniżenia temperatury, uzupełnienia płynów oraz transportu do szpitala z podejrzeniem udaru cieplnego.

Wakacje przed nami! Mimo chwilowego ochłodzenia upały powrócą. Zatem pamiętajmy!

1. Podczas wysokich temperatur wraz z potem tracimy wodę i cenne elektrolity. Uzupełniajmy wypijając minimum dwa litry wody dziennie. Strzeżmy się przy tym przed wszelkiego rodzaju słodkimi napojami oraz kawą, które wbrew pozorom zwiększają utratę wody.

2. Jeśli nie musimy, pozostańmy w domu podczas największego nasłonecznienia (11:00-16:00). Dotyczy to zwłaszcza osób starszych oraz dzieci.

3. Jeśli musimy opuścić mieszkanie chrońmy głowę! Ekspozycja na działanie promieni słonecznych może zwiększyć temperaturę ośrodkowego układu nerwowego o 1,5-2,5 st.C. To z kolei może być przyczyną groźnych powikłań takich jak udar słoneczny.

Jeśli w wyniku wysokiej temperatury doznamy udaru cieplnego lub słonecznego wezwijmy pogotowie ratunkowe. Działania jakie warto podjąć do czasu przyjazdu karetki w ramach pierwszej pomocy przedstawia załączona infografika.