

Tytuł: Udar cieplny – profilaktyka, rozpoznawanie i leczenie. / Heat stroke – how to recognize, prevent and how to cure.

Słowa kluczowe: przegrzanie udar cieplny kurcze ciepłe

Keywords: heat exhaustion heat stroke heat cramps

Autorzy:

Piotr Albrecht

Streszczenie:

Lato – poza wypoczynkiem, swobodą i miłymi wspomnieniami – to okres zwiększonego ryzyka wystąpienia różnych postaci zaburzeń związanych z działaniem ciepła, takich jak kurcze ciepłe, przegrzanie czy też, być może zagrożeniem życia, udar cieplny. Dzieci są szczególnie podatne na powikłania związane z działaniem ciepła, dlatego wymagają odpowiedniej ochrony. W artykule przedstawiono objawy nadmiernego działania ciepła, sposoby zapobiegania temu zjawisku i leczenia. Omówiono także bezpieczne metody uprawiania sportu latem.

Abstract:

Summer apart from the rest, freedom and pleasant memories it is also a period of the increased risk of disorders associated with the effect of the heat stress, so as thermal cramps, overheating or also a heat stroke being a threat to life. Children are particularly susceptible to the complications associated with the effect of the heat stress, and therefore require the relevant protection. In the article manifestations of the exaggerated effect of the warm weather, ways of preventing and treatments were described. Also safe ways of practicing sport in the summer were discussed.