



**Magiczny
Kraków**

Lato sprzyja aktywności, ale zwiększa również ryzyko urazów głowy i udarów. Eksperci apelują o ostrożność

2026-07-27

Lato to czas wzmożonej aktywności na świeżym powietrzu - częściej uprawiamy sport, jeździmy na rowerach, hulajnogach czy rolkach, a także spędzamy więcej czasu poza domem. Wraz z większą aktywnością rośnie jednak liczba urazów głowy, co znajduje odzwierciedlenie w zwiększonej liczbie pacjentów zgłaszających się na szpitalne oddziały ratunkowe.

Szczególnie niebezpieczne są ciężkie urazy mózgowo-czaszkowe. Każda utrata przytomności, zwłaszcza gdy poszkodowany nie odzyskuje świadomości lub jego stan się pogarsza, wymaga natychmiastowej pomocy medycznej i jak najszybszego transportu do szpitalnego oddziału ratunkowego.

Wysokie temperatury stanowią również zagrożenie dla zdrowia. Upały i odwodnienie mogą sprzyjać pogorszeniu stanu organizmu, zwiększając ryzyko wystąpienia udaru, szczególnie u osób starszych oraz cierpiących na choroby układu krążenia. Dlatego podczas gorących dni niezwykle ważne jest regularne nawadnianie organizmu, unikanie długotrwałej ekspozycji na słońce oraz ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego w godzinach największego nasłonecznienia.

Eksperci przypominają także o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas letnich aktywności. Noszenie kasku podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy rolkach znacząco zmniejsza ryzyko poważnych urazów głowy.

Niepokojącymi objawami, które powinny skłonić do natychmiastowej reakcji i wezwania pomocy, są przede wszystkim zaburzenia świadomości, pogorszony kontakt z poszkodowanym, bełkotliwa mowa, nagłe osłabienie, zasłabnięcie czy utrata przytomności. W przypadku podejrzenia udaru lub ciężkiego urazu głowy liczy się każda minuta – szybka diagnoza i wdrożenie leczenia mogą mieć decydujący wpływ na zdrowie i życie pacjenta.