



Kalbinizi kışa hazırlayın

Kronik hastalığı olanlar kış ayları gelmeden vücutlarını korumak için gerekli önlemleri almalı. Özellikle kalp hastaları grip başta olmak üzere kış hastalıklarından, soğuk ve kirli havadan kendilerini korumalı, soğuk havalarda dışarı çıkmaktan mümkün olduğunca kaçınmalı.

Kaban, palto, çizme, bot, ıhlamur, ada çayı, mandalina, portakal ve tabii ki kestane, havaların soğumasıyla birlikte başköşedeki yerini aldı. Ama bütün bunların yanında en önemlisi vücudunuzu kışa hazırlamak olmalı. Özellikle de kalbinizi... Kalp hastalarının kış aylarında çok daha dikkatli olmasını tavsiye eden Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Berkten Berkalp, insanlarda yaşın ilerlemesiyle birlikte vücut ısısının normal seviyede sürdürülebilme yeteneğinin azaldığına dikkat çekti. Prof. Dr. Berkalp, kış aylarında kalp sağlığını korumak için yapılması gerekenleri TOBB Ekonomik Forum Derğisi'ne anlattı.

Yazdan kışa geçiş sürecinde kalp nelerden etkilenir?

Havadaki ısı değişiminin ardından vücudumuz yaşam için gerekli olan normal iç ısıyı

Bunları Biliyor musunuz?

- ◆ Grip aşısı aktif olmayan veya ölü grip virüslerinden hazırlanır, grip hastalığı oluşturmaz.
- ◆ Grip aşısı yüzde yüz koruma sağlamaz ama gripin daha hafif geçirilmesine yardımcı olur.
- ◆ Yumurta alerjisi olanlara grip aşısı yapılmaz.
- ◆ Ateşli hastalık sırasında grip aşısı yapılmaz.
- ◆ Gribal enfeksiyon tedavisinde antibiyotik kullanımı gerekli değildir.

dengelemeye çalışır. Özellikle kalp, soğuk havadan çok çabuk etkilenir. Vücut, ısısını uygun seviyede tutmak için yeterli enerjiyi bulamazsa, hipotermi gelişir. Yani vücut ısısı 35 °C'nin altına düşer. Bu durumda koordinasyon bozukluğu, hareketlerde yavaşlama, mental bulanıklık, titreme ve uyku hali olur. Hipotermide, ölümlerin çoğu kalp yetmezliğine bağlıdır. Çocuklar, ileri yaştaki kişiler, kanser ve şeker hastaları, kronik hastalıkları olanlar ve kalp hastaları risk altındadır. Özellikle yaşın ilerlemesiyle vücudun ısısını normal seviyede sürdürme yeteneği azalır. İleri yaşta, orta dereceli soğuğa kısmen duyarsızlık olur ve kişiler fark etmeden hipotermiyeye maruz kalır. Kalp damar hastalarında ise soğuk nedeniyle damarlarda spazm meydana gelir ve göğüs ağrısı olur. Kanın pıhtılaşma özelliklerindeki değişiklikler, ağır egzersizler kalp kriziyle sonuçlanabilir.

Soğuk havalarda nelere dikkat etmeliyiz?

Düşük hava sıcaklığının yanı sıra rüzgârlı hava, kar ve yağmur yağışları da vücut ısısının düşmesine neden olur. Özellikle rüzgârlı hava, vücut yüzeyindeki sıcak hava tabakasını ortadan kaldırır ve ısı kaybı fazlalaşır. Bunun için rüzgâra karşı değil, rüzgâr arkasına alarak yürünmelidir. Isınmak için tek bir kalın giysi yerine, kat kat giyinmek daha yararlıdır. Çünkü hava giysilerin katları arasında tutulur ve izolasyon sağlar. Hızlı ısı kaybını önlemek için şapka atkı, eldiven ve uygun ayakkabı giyilmelidir. Bunun yanında alkol kullanılmamalıdır. Alkol alındığında ilk anda cilt damarlarının genişlemesi nedeniyle sıcaklık hissi oluşur ancak ardından ısı kaybının artmasıyla hayati tehlike



>> Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı
Prof. Dr. Berkten Berkalp.

yaratılabilir. Soğuk havada dışarıda ağır egzersizlerden de kaçınılmalıdır.

Kış aylarında en çok görülen hastalıklardan grip kalp hastaları için bir tehlike oluşturuyor mu?

Grip virüsü hava yoluyla, ağız ve burundan girerek burun, boğaz ve akciğer enfeksiyonu oluşturan bir solunum sistemi hastalığıdır. Ani başlar, ateş, titreme, öksürük, burun tıkanıklığı, boğaz, kas ve baş ağrısıyla birlikte halsizlik yapar. Kusma ve ishal daha çok çocuklarda görülür. Ekim ayı gibi başlayan ve ilkbahar ortasına kadar süren grip, birçok kişi tarafından soğuk algınlığı ve üst solunum yolu enfeksiyonuyla karıştırılır. Grip halk arasında basit bir hastalık olarak bilinir ancak belirtileri çok şiddetlidir. Vücudun bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla yaşlı-



larda şeker, kanser, kalp ve akciğer hastalığı olan kişilerde ölüme neden olabilir. Ayrıca grip sonrası gelişen akciğer iltihabı yani zatürre önemli bir hastalıktır. Özellikle kalp damar hastalığı, kalp yetmezliği olan hastalarda kalple ilgili problemlerde artışa ve komplikasyonlara neden olur. Kalbin iş yükü artar ve kanın akciğerlere pompalanmasında zorluklar ortaya çıkar. Kalp yetmezliğini tetikler, yeterli oksijen kullanımını engeller. Bu nedenlerle grip, kalp krizi geçirme riskini artırır, önceden kalp damar hastalığı olan, kalp krizi geçirmiş, stent veya baypas tedavisi uygulanmış hastalarda da damar hastalığının ilerlemesinde etkili olabilir.

Kalp hastaları gripten nasıl korunabilir?

Kalp hastalarında ve ileri yaşta olan kişilerde potansiyel komplikasyonlar nedeniyle gripten korunma önem taşımaktadır. İnfluenza virüsünün sebep olduğu bulaşıcı hastalığa karşı hastalarımıza özellikle yıllık grip aşısı olmalarını öneriyoruz. Grip aşısı son bir yıl içinde dolaşan virüs suşlarına^(*) karşı hazırlanmaktadır. Güvenli bir aşı olarak bilinir. Yan etkileri azdır. Aşını yapıldığı yerde ağrı ve şişlik olabilir. Bir hafta içinde bağışıklık sağlanır, çoğunlukla da dört haftada etkinliği pik yapar. Bu nedenle aşı, grip mevsiminden önce eylül ayında yaptırılmalıdır. Bunun yanında akciğer iltihabına karşı zatürre aşısı da kalp hastalarına önerilir.

Aşı dışındaki korunma önlemleri nelerdir?

Herkesin yaptığı gibi, hasta olanlardan uzak durmak, kalabalık ortamlara girmemek, sık sık el yıkamak ve elleri yüzden uzak tutmak sıralanabilir. Grip olduğunuzu düşündüğünüzde mutlaka bir doktora giderek, antiviral tedaviye başlamanız önerilir. Bu arada grip şikayetlerini azaltmada kullanılan konjesyon^(**) giderici ilaçlar kalp hastalarında kullanılmamalıdır.

* Suş: Bir bakteri veya virüsün farklı alt türlerinin aralarında genetik farklılıklar bulunan grupları

** Konjesyon: Toplardamarlardaki kanın dönüşünün engellenmesi veya yetersizliği sonucu kanın, organ ve dokuların bir bölgesinde ya da tamamında birikmesi.