Yüksek tansiyon hastaları sık duş almalı



Aşırı sıcaklarda ani tansiyon düşmeleri gibi, ani tansiyon fırlamaları görülebiliyor. Uzmanlar sıcakların aşırı arttığı havalarda, su ve tuz atılımını etkileyen ilaçları kullananların dikkatli olması gerektiğini belirtiyor

Aşırı sıcaklar, hipertansiyon hastalarının sağlığını olumsuz etkiliyor. Hipertansiyon, kan basıncının sağlık açısından sakıncalı olan değerlere yükselmesiyle ortaya çıkıyor. Acıbadem Bursa Hastanesi'nden Kardiyoloji Uzmanı Dr. Cem Heper, hipertansiyonda, kan damarlarının kan basıncını ayarlama görevini yapamadığını belirterek, ısı artışlarına karşı hastaların sık sık duş almasını önerdi.



➤ Dr.Cem HEPER

Hipertansiyon ısı ayar mekanizmalarının çalışmasını bozan en önemli dolaşım sistemi hastalıklarından biri. Bu nedenle ısı artışına bağlı olan sorunlar, hipertansiyonlularda çok daha sık görülüyor. Dr. Cem Heper, hipertansiyon hastalarının her hangi bir sağlık sorunu ile karşılaşmadan önce, kendi vücut özellikleri ve kullandığı ilaçların etki mekanizmaları ile ilgili gerekli bilgileri doktorlarından öğrenmeleri gerektiğini belirtti.

GÜNEŞ GİDİNCE EGZERSİZ YAPIN

Hipertansiyon hastalarının aşırı sıcaklarda laması gereken önlemleri anlatan Dr. Cem Heper, bunları şöyle sıraladı:

- Terlemeyi önlemeyen hafif ve pamuklu giysiler giyin
- Bol sıvı almaya özen gösterin
- Özellikle öğle saatlerinde açık havada güneş altında kalmamaya çalışın
- İlaçlarınızı düzenli kullanın
- Akşam veya sabah serinliğinde düzenli egzersizlerinize devam edin
- Sık sık duş almaya özen gösterin



AŞIRI SICAKLARDA İLAÇLARI AKSATMAYIN

Kan basıncının ani yükselmelerinde en yakın acil servise veya hastanın hekimine ulaşılması son derece önem taşıyor. Zaman kaybetmek, istenmeyen olaylara neden olabiliyor. Bilinçsiz kullanılan tansiyon düşürücü ilaçlar, kalp krizleri veya böbrek yetmezlikleri gibi hayatı tehlikeye sokucu sonuçlara yol açabiliyor. Bu nedenle hekim tavsiyesi olmadıkça ilaç kullanılmamasında yarar var. Hastanın taşınması veya gelecek ilk yardım beklenirken serinletilmesi ve dinlendirilmesi en iyi yardımdır. Isı artışı olan günlerde ilaçların düzenli kullanılması büyük önem taşıyor. İlaç yeterli gelmiyorsa, hekimin hastayı değerlendirmesi ve tedavisini bulgularına göre ayarlaması gerekiyor.

ANİ SICAKLIK DEĞİŞİMİ DE ZARARLI

Kullanılan ilaçlar ile hipertansiyon arasında yakın bir ilişki var. Hipertansiyonu oluşturan mekanizmalara göre hastalık üç gruba ayrılıyor:

1- Su tutulumunun ön planda olduğu hipertansiyon

2- Sinirsel etkinlik artışının ön planda olduğu hipertansiyon

3- Hem su tutulumunun, hem de sinirsel etkinlik artışının bir arada olduğu hipertansiyon.

Su ve tuz atılımının arttığı havalarda, su ve tuz atılımını etkileyen ilaçları kullananların dikkatli olması gerektiğini belirten Dr. Cem Heper, "Bu gruptan ilaçlar kullananların susuz kalmamaya



dikkat etmeleri özellikle önemlidir. Sıcak krampları, halsizlik ve kan basıncındaki düşmeler sıvı kaybının fazla olduğunu gösteren son derece önemli bulgulardır. Bu durumlarda hemen doktorunuza başvurmanız önemli" diye konuştu.

Sıcaklık artışlarından korunmak için klimalı odalara saklanmak ve ani sıcaklık değişimlerine maruz kalmak, hipertansiyon hastalarının sıcağa uyum yeteneklerinde azalmaya yol açacağı için yarar yerine zarar getirebiliyor. Sinirsel mekanizmalı veya karışık mekanizmalı hipertansiyonu olanlarda, ani ısı değişikliklerine damar sisteminin vereceği yanıtlar çok farklı olabiliyor. Ani tansiyon düşmeleri gibi, ani tansiyon firlamaları görülebiliyor. Bu reaksiyonların önlenmesinde genel önlemlerin yanı sıra ilaç tedavisinin de önemi büyük. Bu nedenle hipertansiyon hastalarının, her hangi bir sağlık sorunu ile karşılaşmadan önce, kendi vücut özellikleri ve kullandığı ilaçların etki mekanizmaları ile ilgili gerekli bilgileri hekiminden öğrenmesi gerekiyor.



İshali önleyen, ilaç gibi yiyecekler

İshaller yazın hem yetişkinlerin hem çocukların sık karşılaştığı bir sağlık sorunu. Yiyeceklere bağlı basit ishalleri, yine yiyeceklerle ve sıvı, tuz kaybını gidererek iyileştirmek mümkün



➤ Dr. İbrahim BAĞCİVAN

Yaz mevsiminde daha sık görülen ishaller, enfeksiyonlara bağlı oluşabildiği gibi besinlere bağlı olarak da ortaya çıkıyor. Karpuz, kavun, kayısı, acı biber gibi yiyeceklerin fazla miktarda tüketilmesi nedeniyle barsak dengesi bozuluyor. Bu ishaller en fazla 24-48 saatte düzeliyor. Besin kaynaklı ishallere karşı yenecek besinleri sıralayan International Hospital'dan İç Hastalıkları Uzmanı Dr. İbrahim Bağcivan, "Muz, tuzlu çubuk kraker, leblebi, asidi kaçmış kolalı içecekler, çay, kahve, yoğurt, peynir ve ayran tüketmek basit ishali önler" açıklamasını yaptı.

İshaller yazın hem yetişkinlerin hem çocukların sık karşılaştığı bir sağlık sorunu. Yiyeceklere bağlı basit ishalleri, yine yiyeceklerle ve sıvı, tuz kaybını gidererek iyileştirmek mümkün. Ama ishal enfeksiyon nedeniyle ortaya çıkıyorsa, kanamalı ya da kanamasız olabiliyor. Tıbbi tedavi gerekiyor.

SÜT, SÜTLAÇ VE DONDURMA YEMEYİN

Kavun, kayısı, karpuz gibi şeker yükü çok fazla olan yiyecekler, çok tüketildiği zaman suyun barsaktan vücuda emilmesini gerektiren dengeyi tersine çeviriyor. Barsaktaki şeker yükü artıyor, bu yüzden vücuttan barsak içine su kaçışı tetikleniyor. Bu nedenle de ishal ortaya çıkıyor. Birçok insanın başına gelebiliyor. Hasta 24-48 saat içinde yiyip içtiklerine dikkat ederse sorun ortadan kalkıyor. Leblebi su tutulumunu artırdığı, muz da potasyum içerdiği için, vücuttaki su ve potasyum kaybını önlemeye yarıyor. Tuz, çubuk kraker, çay, kahve, asidi kaçmış kola, yoğurt, peynir, ayran sıvı ve tuz kaybını önlemeye yardımcı oluyor. Ancak süt, sütlaç ve dondurma tüketilmesi, barsağın süte karşı toleransı ishal nedeniyle bozulduğu için soruna neden oluyor. Özellikle de doğumsal laktaz eksikliği olanlarda süt tüketilmesi, ishal sırasında gaz, kusma şikayetlerine yol açıyor.



İSHAL 1,5 AYDAN FAZLAYSA ARAŞTIRILMALI

İshallerin çoğunda antibiyotik tedavisinin gereksiz olduğunu, ciddi mikrobik enfeksiyon yoksa destek tedavisinin yeterli olduğunu belirten Dr. İbrahim Bağcivan, bazı ishallerin 1,5 aydan uzun sürdüğünü söyledi. Bu durumda ishalin neden uzadığının araştırıldığını belirten Dr. Bağcivan, "Böyle bir hastada mutlaka bakteriyel olmayan emilim bozuklukları ya da başka hastalıkların araştırılması gerekiyor. Çeşitli testler yapılmalı, endoskopi uygulanmalıdır." Bu arada ishal sırasında ilaçların etkinliğinin azaldığını da unutmamak gerekiyor. Kronik ağır ishali olanlarda bu sorun yaşanıyor. Tansiyon hastaları ishal olduklarında, tansiyonlarının takip edilerek var olan ilaçlarını kullanmaları öneriliyor. Tansiyon seviyesi normalse ilaç alması isteniyor.