

YAZ AYLARINDA **KALP SAĞLIĞI İÇİN** NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Berkten Berkalp, aşırı sıcakların, kalp sorunu yaşayan hastaların şikayetlerini artırabildiği gibi sağlıklı insanları da her an kalp sorunuyla karşılaştırabileceğini belirterek, hastaların kalp sağlığını korumak için **yaz aylarında daha fazla önlem** alması gerektiğini söylüyor.

Sıcaklık artışının hava şartlarına bağlı gelişen hastalık ve ölüm nedenlerinden biri olduğu biliniyor. Aşırı sıcaklar; sıcak yorgunluğu, sıcak çarpması, kardiyovasküler hastalıklar ve solunum hastalıklarına neden oluyor. Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Berkten Berkalp, sıcak havanın herkesin sağlığını aynı derecede etkilemediğini vurgulayarak, sıcak havadan en çok etkilenenlerin duyarlı kişiler kalp hastaları, diğer kronik hastalıkları olanlar, çocuk ve yaşlılar, atletler, mental hastalığı olanlar ile düşkün kişiler olduğunu belirtiyor.



Sıcak havalar kimleri daha çok etkiler?

Dış ortamda ölçülen hava sıcaklığı dışında bir de hissedilen sıcaklık vardır ve bu da havanın nemi oranıyla ilişkilidir. Nem artışında hissedilen ısı da artar. Dış ortamın değişen sıcaklığına göre vücudumuzda bazı ısı düzenleme mekanizmaları aktifleşerek vücut sıcaklığının değişimini önler. Terleme ve terin buharlaşmasıyla vücutta ısı kaybı olur. Deri altı kan damarlarının genişlemesi, deride kan dolaşımını artırır ve vücut ısısı azaltılmasını sağlanır. Bu durum kan basıncının düşmesine ve nabız sayısının artmasına yol açar. Vücut ısısını dengelemek için cilt altı damarlara kan pompalayan kalbin yükü artar ve kalp hızlı çalışır.

Kalp yetmezliği kalbin organlara yeterli miktarda kan pompalamasında sorun olduğunu ifade eder. Kalp hastalıkları ve diyabet kalp yetmezliğine neden olur. İlaç, özel tedavi ve yaşam değişiklikleriyle bu hastalar tedavi edilir. Sıcak havalarda kalp yetmezliği şikâyetleri artar. Sıcak hava kalp krizi ve diğer kalp hastalıklarına neden olabilir. Sıcak hava vücudun sıcak stresini artırır, hücre hasarı ve inflamasyon (çeşitli mikrobik ajanlar veya toksinlerine karşı vücudun göstermiş olduğu; hararet artması, kızarıklık ile karakterize iltihabi reaksiyon) ile ilişkili fizyolojik cevaplarla sıcak stresine cevap verilir, bu da kalp yetmezliğini artırır.

Kalp hastalarının bir bölümünde kalp hastalığına veya beta bloker gibi kullanılan ilaçlara bağlı olarak kalp hızında artış olmaz, bu durum vücuttan ısı kaybını olum-

suz etkiler. Kullanılan idrar söktürücü ilaçlar kolayca dehidratasyon (sıvı kaybı) gelişimine neden olur. Sıcakta kalp yetmezliği hastalarının bol su içmesi de kalp yetmezliğini artırabilir. Hipertansif (yüksek tansiyon) hastalarının az tuz tüketmeleri sıcak çarpmalarını kolaylaştırır. Diabetiklerde yüksek kan şekeri seviyesi nedeniyle var olan dehidratasyon vücudun normal terlemesini önleyebilir. Birçok hasta dehidrate olduğunu da anlamaz ve su içmez.

Obezlerde vücudun normal soğutma sistemi yeterli çalışmaz, obezite kalp için ilave bir yük getirir. Sıcak ve nemli havadaki iritan (tahriş edici etken) ve alerjenler astım hastaları için de iyi değildir. Astım tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar da vücudun ısıya reaksiyonunu engelleyebilir.



▲ **Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Berkten Berkalp.**

Aşırı sıcaklar insanları hangi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya bırakır?

Yüksek sıcaklık derecelerinin neden olduğu en hafif rahatsızlık hali terlemeyle su ve tuz kaybına bağlı sıcak yorgunluğudur. Baş ağrısı, aşırı terleme, soğuk ve nemli cilt, titreme, baş dönmesi, fenalık hissi, zayıf ve hızlı nabız, kas krampları, hızlı ve yüzeysel solunum, bulantı kusma olur. Yüksek sıcaklıkta ağır işte çalışanlar veya egzersiz yapanlarda rastlanır. Bu durumda hasta serin veya gölge bir yere alınmalı, elbiseleri çıkartılmalı, yakınmaları geçene kadar dinlendirilmelidir. Soğuk suyla duş yaptırılabilir. Bol su içmesi sağlanmaya çalışılır. Sıvı kaybına neden olan alkol, kafein ve şekerli içeceklerden kaçınılır. Şikâyetler 1 saatten fazla sürerse hastaneye gidilmelidir. Sıcak çarpması ise ciddi bir durumdur, vücut ısısı 39 C üzerine çıkar, cilt kuru, sıcak ve kırmızıdır. Zonklayıcı baş ağrısı vardır. Nabız hızlıdır, bulantı, baş dönmesi ve şuur bozukluğu olur. Kusma, istemsiz hareketler olabilir. Hasta serin ortama alınmalı, buz veya ıslak bez uygulaması gibi vücut soğutma teknikleri kullanılmalı ve acilen hastaneye götürülmelidir.

Yazın nasıl yaşayalım?

✹ Sıcağın üzerimizdeki etkisini azaltmak için; bol bol su için, alkol ve kafeinli içeçeklerden uzak durun.

✹ Aktivitelerden önce-sonra ve sırasında dehidratasyonu önlemek için bol su için.

✹ Güneşten korunma için geniş kenarlı şapkalar, güneş gözlüğü, koruyucu güneş kremleri kullanın.

✹ Güneş ışınlarının güçlü olduğu öğle saatlerinde zorlu aktivitelerden kaçının.

✹ Hafif, ince, açık renkli giysiler giyin, pamuklu hava alabilir kumaşları tercih edin. Terleme değil, terin buharlaşması vücud ısısını düşürür, onun için ince kıyafetler kullanın. Rahat ayakkabı ve çoraplar tercih edin, ayaklar iyi havalansın, ayak pudraları ve antiperspiranlar kullanılabilir.

✹ Yaz aylarında güneş ışınlarının minimal olduğu sabah ve akşam saatlerinde egzersiz yapılabilir. Yüksek ısı ve nem durumlarında egzersizin şiddet ve süresini azaltmalıdır.

Sıcağa alışmak için günlük dışarıda kalış süresini yavaş yavaş arttırabilirsiniz. Düzenli fiziksel aktivite için egzersiz iç ortamlara alınmalı ve sürdürülmelidir. Bir arkadaş veya yakınınız ile egzersiz yapmak her zaman daha emniyetli ve daha eğlencelidir.

✹ Kalp hastası, 50 yaş üzeri veya kiloluysanız sıcak havalarda doktorunuza danışarak bazı özel önlemler almalısınız. Bazı kalp ilaçları; beta blokerler, ACE inhibitörleri ve diüretikler, kalsiyum kanal blokerleri vücudun ısıya cevabını değiştirebilir. Trankilizanlar, antikolinerjikler de sıcak çarpmasını artıran ilaçlardır. İlaç almasalar da yaşlıların dikkatli olması gerekir.

✹ 50 yaş üzerinde susadığınızdan haberdar olmayabilirsiniz, dışarı çıktığınızda susuzluk hissetmeseniz de su içmenizde fayda vardır.

Günlük yaşamda alınması gereken önlemler neler?

✹ Günün en sıcak zamanı olan saat 11-15 arası dışarı çıkmayınız. Günlük işlerinizi sabahın erken saatlerinde sıcaklık artışı başlamadan yapabilirsiniz. Sıcak havada dışarı çıkışı azaltmak için ilaç, yiyecek ve içecek gibi ihtiyaçlarınızı önceden temin ediniz. Evde bol miktarda içecek su bulundurunuz, yüksek kalorili ağır yiyeceklerden uzak durunuz.

✹ Buzlukta buz bulundurunuz,

✹ Evin havalanmasını kontrol ediniz,

✹ Gereksiz yere pencerelerin açık kalmasını önleyiniz,

✹ Güneş gelen pencereleri açık renk perdelerle kapatınız, koyu renk perdeler ısıyı emer ve odanızın sıcaklığını arttırır.

✹ Evin doğu veya güneyinde bulunan bir odada fan veya klima kullanarak oturunuz.

✹ Klimaların bakım ve kontrolünü yaptırınız.

✹ Alışveriş merkezi, kütüphane, sinema gibi serin yerlerde de gününüzü geçirebilirsiniz.

✹ Hava durumunu takip edin, seyahat planı varsa gidilecek yerin hava şartlarını kontrol edin. Yaz tatilinizi düşük nemli bölgelerde geçirin.

Bunları biliyor musunuz?

✓ Klimalı ortamlarda hava sıcaklığı 25 derecenin altına indirilmemeli.
✓ 2000 metre üzerindeki yerlerde yayla turizmi kalp hastalarının sağlığına iyi gelmiyor. Daha düşük seviyelerde yaşanmalı.
✓ Serinlemek için buz gibi suyla değil, ılık suyla duş yapılmalı.
✓ Sıcak hava depresyona neden olabilir.
✓ Düzenli egzersiz yapan kişilerin yaz sıcaklarında aktiviteye ara vermeleri doğru değil, 4-6 haftalık inaktivite (hareketsiz yaşam tarzı) egzersizle kazanılmış yararlı etkileri ortadan kaldırır.
✓ Susuzluk hissi su içme gerekliliği için güvenilir bir gösterge değil.
İdrar rengi açık ve temiz ise hidrasyon iyi, koyu renk ise dehidratasyon var demektir. Sıcak ve nemli havada egzersiz yapmadan otursanız bile unutmayın yine de suya ihtiyacınız var.
Sağlıklı bir yaz mevsimi geçirmeniz dileğiyle...