Yaz aylarında kalp sağlığı



Sıcak havalarda kalp yetmezliği şikayetleri artar. Sıcak hava kalp krizi ve diğer kalp hastalıklarına neden olabilir. Peki bu sıcak havalarda nelere dikkat etmeliyiz?

Sıcaklık artışı hava şartlarına bağlı gelişen hastalık ve ölüm nedenlerinden birisidir. Sıcak yorgunluğu, sıcak çarpması, kardiyovasküler hastalıklar ve solunum hastalıklarına neden olabilir. Sıcak hava herkesin sağlığını aynı derecede etkilemeyebilir. Sıcak havadan en çok etkilenen duyarlı kişiler kalp hastaları, diğer kronik hastalıkları olanlar, çocuk ve yaşlılar, atletler, mental hastalığı olanlar ve düşkün kişilerdir.

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji ve İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Berkten Berkalp de sıcak yaz aylarında dikkat etmemiz gerekenleri derledi. Berkalp'in açıklamaları ve uyarıları şöyle:

"Dış ortamda ölçülen hava sıcaklığı dışında bir de hissedilen sıcaklık vardır, bu havanın nemi ile ilişkilidir. Nem artışında hissedilen ısı da artmaktadır. Dış ortamın değişen sıcaklığına göre vücudumuzda bazı ısı düzenleme mekanizmaları aktifleşerek vücut sıcaklığının değişimini önler. Terleme ve terin buharlaşması ile vücuttan ısı kaybı olur. Deri altı kan damarlarının genişlemesi deride kan dolaşımını artırır ve vücut ısısının azaltılması 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.

Sıcak havalarda şikayetler de artar

Kalp yetmezliği kalbin organlara yeterli miktarda kan pompalamasında sorun olduğunu ifade eder. Kalp hastalıkları ve diabet kalp yetmezliğine neden olmaktadır. İlaç, özel tedavi ve yaşam değişiklikleri ile bu hastalar tedavi edilmektedir. Sıcak havalarda kalp yetmezliği şikayetleri artar. Sıcak hava kalp krizi ve diğer kalp hastalıklarına neden olabilir. Sıcak hava vücudun sıcak stresini arttırır, hücre hasarı ve inflamasyon ile ilişkili fizyolojik cevaplarla sıcak stresine cevap verilir, bu da kalp yetmezliğini artırır.

Kalp hastalarının bir bölümünde kalp hastalığına bağlı olarak veya beta bloker gibi kullanılan ilaçlara bağlı olarak kalp hızında artış olmaz, bu durum vücuttan ısı kaybını olumsuz etkiler. Kullanılan idrar söktürücü ilaçlar kolayca dehidratasyon gelişimine neden olur. Sıcakta kalp yetmezliği hastalarının bol su içmesi de kalp yetmezliğini artırabilir. Hipertansif hastaların az tuz tüketmeleri sıcak çarpmalarını kolaylaştırır. Diabetiklerde yüksek kan glukoz seviyesi nedeniyle var olan dehidratasyon vucudun normal terlemesini önleyebilir.

Obezite kalp için ilave bir yük getirir

Birçok hasta dehidrate olduğunu da anlamaz ve su içmez. Obezlerde vücudun normal soğutma sistemi yeterli çalışmaz, obezite kalp için ilave bir yük getirir. Sıcak

Fotoğraflar: Dünya Gazetesi Fotoğraf Arşivi ve TOBB Fotoğraf Servisi

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 su ile duş yapılmalıdır.

› Sıcak hava depresyona neden olabilir.

› Düzenli egzersiz yapan kişilerin yaz sıcaklarında aktiviteye ara vermeleri doğru değildir, 4-6 haftalık inaktivite egzersizin kazanılmış yararlı etkilerini ortadan kaldırır.

› Susuzluk hissi su içme gerekliliği için güvenilir bir gösterge değildir. İdrar rengi açık ve temiz ise hidrasyon iyi, koyu renk ise dehidratasyon var demektir. Sıcak ve nemli havada egzersiz yapmadan otursanız bile yine de suya ihtiyacınız vardır.

ve nemli havadaki iritan ve alerjenler astım hastaları için iyi değildir. Astım tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar da vücudun ısıya reaksiyonunu engelleyebilirler.

Yüksek sıcaklık derecelerinin neden olduğu en hafif rahatsızlık hali sıcak yorgunluğudur. Terleme ile su ve tuz kaybına bağlıdır. 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.

Hasta serin veya gölge bir yere alınmalı

Yüksek sıcaklıkta ağır işte çalışanlar veya egzersiz yapanlarda rastlanır. Bu durumda



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

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. Şikayetler 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 içeceklerden 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 vücut 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.

Doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin!

◗ Kalp hastası iseniz 50 yaş üzeri veya kilolu iseniz 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 arttıran ilaçlardır. İlaç almasalar da yaşlıların dikkatli olması gereklidir. 50 yaş üzerinde susadığınızdan haberdar olmayabilirsiniz, dışarı çıktığınızda susuzluk hissetmeseniz de su içmenizde fayda vardır.

Evde alınacak tedbirler

◗ Günün en sıcak zamanı olan saat 11.00-15.00 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 perdeler ile kapatınız, koyu renk perdeler ısıyı emer ve odanızın sıcaklığını artırır.

◗ 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.