



TOBB ETÜ Hastanesi  
Kardiyoloji Uzmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Müjgan Tek

## YAZ MEVSİMİ KALBİMİZE İYİ GELİYOR

**Yaz aylarında dışarı çıkma eğiliminde olmamız, daha aktif ve genel olarak daha sağlıklı diyet ve yaşam tarzına sahip olmamız nedeniyle bazı kardiyovasküler risk faktörleri de azalır.**

**B**ilinenin aksine yaz ayları, kalp hastaları için, yaşam tarzlarına dikkat ettikleri ve bilinçli davrandıkları takdirde kış aylarına göre daha az risklidir.

Yapılan birçok çalışmada kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm ve kalp krizlerinin kış mevsiminde daha yüksek oranda görüldüğü bildirilmiştir. Kışın uzun süren karanlık ve hava koşulları nedeniyle özellikle yaşlı popülasyon için dış mekan fiziksel aktiviteleri azalır, sağlıklı bir şekilde egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek için ekstra bir çaba harcamamız gerekir. Yaz aylarında ise dışarı çıkma eğiliminde olmamız, daha aktif ve genel olarak daha sağlıklı diyet ve yaşam tarzına sahip olmamız nedeniyle bazı kardiyovasküler risk faktörleri de azalmaktadır.

TOBB ETÜ Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Müjgan Tek de konuyla dene-

yimlerini bizimle şöyle paylaştı: "Yapılan bir çalışmada bel çevresinin yaz mevsiminde kışa göre ortalama 1 cm daha düşük ve yine kolesterol düzeylerinin yaz mevsiminde daha düşük olduğu gösterilmiştir.

### "Güneş ışığı uygun dozda alınırsa faydalı olur"

Yaz mevsiminde kardiyovasküler morbidite ve mortalite artışıyla ilişkili olan influenza ve diğer enfeksiyon hastalıkları da azalmaktadır. Yine kışın sık görülen hava kirliliğine bağlı kardiyovasküler olaylar da yaz mevsimiyle birlikte azalmaktadır.

Güneş ışığının uygun doz ve yoğunlukta alındığında kardiyovasküler sisteme faydalı etkileri vardır. Bu faydalı etkilerin melatonin, D vitamini ve özellikle deride anlamlı düzeyde bulunan nitrik oksit depoları üzerinden olduğu öne sürülmektedir.

Güneş ışığı etkisiyle salınan nitrik oksit metabolitlerinin vazodilatör, kardiyoprotektif ve antihipertansiyon etkileri vardır. Kışın güneş ışığına maruz kalınan saatler azalmakta ve ışık geçirmeyen kıyafetler giyilmesi sebebiyle deri ve dolaşımdaki nitrik oksit metabolitlerinin azalması kardiyovasküler risk artışına katkıda bulunabilir. Yine de güneş ışığına temkinli bedensel maruziyet kardiyovasküler fayda sağlıyor görünse de aşırı maruziyetin ciddi riskler taşıdığı unutulmamalıdır.

Bununla beraber, yaz mevsiminde aşırı sıcak hava kan basıncında düşme ve kalp hızında artış gibi olumsuz etkilere de sebep olabilmektedir. Sıcağa verilen fizyolojik yanıt soğuk havayla kıyaslandığında tüm vücudumuzu etkileyen karakterdedir. Soğuğa maruz kalındığında vücut ısısını koruyucu mekanizmalar devreye girerken, sıcakta damarlarda genişleme ve terleme ile vücut ısısı düşürülür. Bu damarlardaki genişlemeyi takiben sempatik aktivasyon denen mekanizmalar, kalp hızı ve kan atım hacmini artırarak kan basıncındaki kritik düşmeyi önler.

### Yazın kanda pıhtılaşma artar mı?

Renin-angiotensin sistemi denilen kan basıncı dengeleyici sistemde, sıcağa maruziyette oluşan fizyolojik yanıt da önemli role sahiptir ve böbrek fonksiyonlarında bozulma, sıcak toleransında azalma ile ilişkilidir. Yaşlı ve kalp yetmezliği olan hastalarda da sıcaklığa karşı bozulmuş termoregülatuar (vücut sıcaklığını ayarlama mekanizması) yanıt söz konusu olabilir.

Aynı zamanda yaz sıcaklarında aşırı terleme ile kan hacminde azalmaya bağlı kanın koyulaşması ve kan pıhtılaşma hücrelerinin artması sebebiyle pıhtılaşmaya eğilim söz konusudur. Ayrıca, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde kullandığımız bir takım ilaçlar (diüretik, beta-bloker ve vazodilatörler) aşırı sıcaklara verilen zararlı fizyolojik yanıtları şiddetlendirme potansiyeline sahip olabilir. Alkolün de damarları genişletme ve idrar artışı gibi etkileri nedeniyle soğuk havalarda olduğu gibi sıcağa maruz kalan bireylerde de zararlı etkileri olabilir. Aşırı sıcaklar kalbimizi biraz yorabilse de kalbine biraz güneş ışığı girsin 'Let a little sunshine into your heart' sloganıyla kalp hastalarımıza müjde, yaz geliyor diyoruz."