

Το καλοκαίρι είναι σίγουρα η ομορφότερη εποχή του χρόνου.Ήλιος, ζέστη, θάλασσα και διακοπές. Η παρατεταμένη όμως έκθεση στον ήλιο και τη ζέστη μπορούν...

να επιβαρύνουν τη λειτουργία της καρδιάς μας λέει ο κύριος



Παλιός Ιωάννης, Καρδιολόγος.

Είναι γνωστό πως το καλοκαίρι λόγω της υψηλής θερμοκρασίας ο οργανισμός αντιδρά στην προσ-πάθειά του να κρατήσει σταθερή τη θερμοκρασία του με αγγειο-διαστολή δηλαδή αύξηση της διαμέτρου των αγγείων. Αυτό έχει ως συνέπεια την πτώ ση της αρτηριακής πίεσης και πιθανά την εμφάνιση οιδημάτων. Για να

διαφυλαχθεί η ομαλή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων θα πρέπει να λαμβάνουμε μέτρα ώ στε να να αποφύγουμε την έκθεση στις υψηλές θερμοκρα-σίες.
Όσοι πάσχουν από καρδιαγγειακά προβλήματα, το πρώ το που πρέπει να κάνουν είναι να συμβουλευθούν τον γιατρό τους για το κατά πόσον πρέπει να τροποποιηθεί η φαρμακευτική αγωγή τους, αλλά και τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση υψηλώ ν θερμοκρασιώ ν. Ειδικά οι πάσχοντες από αρτηριακή υπέρταση θα πρέπει σε συνεργασία με τον γιατρό τους να εξετάσουν το ενδεχόμενο μείωσης της δοσολογίας ή του αριθμού των φαρμάκων που λαμβάνουν. Ομοίως οι ασθενείς με στεφανιαία νόσο δηλαδή με παθήσεις των αγγείων της καρδιάς θα πρέπει να συμβουλευτούν τον καρδιολόγο τους για τυχόν αλλαγή της φαρμακευτικής τους αγωγής τους θερινούς μήνες.
Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο και τη ζέστη μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική εφίδρωση και απώ λεια υγρώ ν με αποτέλεσμα την αφυδάτωση. Θα πρέπει το καλοκαίρι να προσαρμόσουμε τη δίαιτα μας ανάλογα. Θα αποφεύγουμε τα βαριά, πλούσια σε λίπη γεύματα και τα οινοπνευματώ δη ποτά και, αντιθέτως, θα καταναλώ νουμε μικρά, συχνά και ελαφρά γεύματα και θα πίνουμε άφθονο νερό ή φυσικούς χυμούς. Η πρόσληψη υγρώ ν, πάντως, πρέπει να γίνεται με φειδώ από τους ασθενείς με σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια ή στους ασθενείς με σοβαρή νεφρική ανεπάρκεια διότι υπάρχει κίνδυνος συσσώ ρευσης των υγρώ ν στον οργανισμό.
Απαραίτητο είναι ακόμα να αποφεύγεται η έντονη σωματική καταπόνηση στην έντονη ζέστη. Ιδιαίτερα οι πάσχοντες από καρδιαγγειακά νοσήματα δεν θα πρέπει να εργάζονται στον ήλιο ή σε υπαίθριους χώ ρους εκτεθειμένους στον ήλιο και τη ζέστη καθώ ς και να αποφεύγουν τις άσκοπες βόλτες τις μεσημεριανές ώ ρες.
Προσεκτικοί πρέπει να είναι στο ντύσιμό τους όπου συνιστώ νται ελαφρά, ανοικτόχρωμα ρούχα, γυαλιά ηλίου και καπέλο. Ο ήλιος και η ζέστη απαιτούν σκιά και δροσιά και επομένως ιδανικά θα πρέπει οι άνθρωποι με καρδιολογικά προβλήματα να παραμένουν σε κλιματιζόμενους χώ ρους με φρέσκο πόσιμο νερό πάντα διαθέσιμο.
Ιδιαίτερα προσεκτικοί πρέπει να είναι οι αγύμναστοι άνθρωποι οι οποίοι έπειτα από ένα χειμώ να καθιστικής ζωής, σπεύδουν να ασχοληθούν με διάφορα καλοκαιρινά σπορ. Καλό θα ήταν να βελτιώ σουν σταδιακά τη φυσική τους κατάσταση. Πρακτικά αυτό σημαίνει να αθλούνται και να κολυμπούν συστηματικά αρχικά χωρίς ιδιαίτερο κόπο και για μικρή διάρκεια και σταδιακά να αυξάνουν τη διάρκεια και τη συχνότητα της άσκησης με προοδευτικό τρόπο δίνοντας στον οργανισμό τον απαραίτητο χρόνο να προσαρμοστεί στις νέες καλοκαιρινές συνήθειες.

stogiatro.gr