

Η ΚΑΡΔΙΑ... ΣΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ!



γράφει ο Ιωάννης Κλωνάρης, καρδιολόγος

Η υπερβολική ζέστη και η αλόγιστη έκθεση στον ήλιο μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα όπως αδυναμία/ εξάντληση, δίψα, ζάλη, πονοκέφαλος, ναυτία μέχρι και την εμφάνιση του πλήρους συνδρόμου της - επικίνδυνης για τη ζωή - θερμοπληξίας (απώλεια συνείδησης, σύγχυση, σπασμούς, λήθαργο και κώμα). Η καρδιακή συχνότητα αυξάνεται, το δέρμα γίνεται ερυθρό, υπάρχει έντονη εφίδρωση και η αρτηριακή πίεση πέφτει. Αυτά όλα λόγω της αγγειοδιαστολής που επιτελεί ο οργανισμός στην προσπάθεια αυτορρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος. Όσον αφορά στη θερμοπληξία, θα πρέπει να έχουμε υπόψη ότι οι παράγοντες που προδιαθέτουν για αυτήν (εκτός από το να ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου) είναι η παχυσαρκία, η κατάχρηση αλκοόλ, η μυϊκή εργασία, ο ελαττωμένος αερισμός του περιβάλλοντος και η αυξημένη υγρασία. Όταν η υγρασία είναι αυξημένη ο ιδρώτας εξατμίζεται αργά και έτσι δεν απελευθερώνεται η θερμότητα γρήγορα από το σώμα. Η άμεση θεραπευτική αγωγή έχει ως σκοπό την ελάττωση της θερμοκρασίας και την επαναλειτουργία της ομαλής λειτουργίας του κυκλοφοριακού συστήματος. Για την ελάττωση της θερμοκρασίας συνιστώνται ψυχρά και υγρά επιθέματα, χρήση ανεμιστήρων, δημιουργία ψυχρού και ξηρού περιβάλλοντος, παγοκύστες σε όλο το σώμα και ψυχρά λουτρά.

Τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι καρδιοπαθείς, τα άτομα με αναπνευστικά προβλήματα, οι αλκοολικοί, καθώς και τα άτομα που λαμβάνουν ορισμένες κατηγορίες φαρμάκων ανήκουν στις λεγόμενες ομάδες ψηλού κινδύνου και προφανώς είναι αυτοί που κινδυνεύουν περισσότερο. Μεταξύ των προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την καρδιά κατά τους θερινούς μήνες, τα σημαντικότερα είναι η αρτηριακή πίεση, η στεφανιαία νόσος, η καρδιακή και η

αναπνευστική ανεπάρκεια. Είναι ενδεικτικό το γεγονός ότι η θνητότητα της στεφανιαίας νόσου και των εγκεφαλικών επεισοδίων μεγαλώνει όταν η θερμοκρασία ξεπερνά τους 37 βαθμούς κελσίου.

Οι υπερτασικοί ασθενείς αλλά και οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια θα πρέπει να επισκέπτονται το γιατρό τους ο οποίος θα αναπροσαρμόζει τη δοσολογία των φαρμάκων τους. Οι υπερτασικοί το καλοκαίρι χρειάζονται μικρότερες δόσεις φαρμάκων γιατί η πίεση μειώνεται με τη ζέστη. Οι πάσχοντες από κάποια καρδιοπάθεια λαμβάνουν φάρμακα όπως διουρητικά και β-αναστολείς (φάρμακα που προκαλούν βραδυκαρδία), τα οποία περιορίζουν ακόμα περισσότερο το θερμορυθμιστικό σύστημα στο να προχωρήσει σε αγγειοδιαστολή και ταχυκαρδία ώστε να αποβάλλει την περίσσεια θερμότητας και να ψύξει το σώμα. Συνεπώς οι ασθενείς αυτοί θα πρέπει να λάβουν ειδική μέριμνα για την τροποποίηση της αγωγής τους (ο καρδιολόγος τους). Επιπλέον θα πρέπει να εξατομικεύεται η δόση των διουρητικών γιατί υπάρχει ο κίνδυνος ηλεκτρολυτικών διαταραχών και αφυδάτωσης.

Όσον αφορά στους καρδιοπαθείς που θα βρεθούν στη θάλασσα πρέπει να μην κολυμπούν εφόσον έχουν φάει (έστω και ελαφρά). Πρέπει να μην αισθάνονται κανένα καρδιακό ενόχλημα και η είσοδος στη θάλασσα να είναι σταδιακή ρίχνοντας σιγά – σιγά νερό σε όλο το σώμα και αυτό γιατί η απότομη έκθεση στο κρύο νερό μπορεί να οδηγήσει σε αντιδραστικό σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών (οι αρτηρίες της καρδιάς) και επομένως σε οξύ καρδιακό επεισόδιο. Να προτιμώνται οι πρωινές ή οι απογευματινές ώρες.

Οι ομάδες ψηλού κινδύνου πρέπει να αποφεύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις ιδίως τις ώρες που ο ήλιος είναι δυνατός (12. – 4μ.μ.), να μένουν σε κλιματιζόμενους χώρους και να φοράνε ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο. Όσον αφορά στη διατροφή, το καλοκαίρι θα πρέπει να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες ώστε να μην επιβαρύνεται ο οργανισμός από τις ψηλές θερμοκρασίες. Τα βαριά , πλούσια σε λίπη γεύματα είναι απαγορευτικά. Αντιθέτως, πρέπει να τρώνε πολλά φρούτα, λαχανικά, σαλάτες και να πίνουν πολύ νερό, τουλάχιστο 8 ποτήρια ημερησίως. Η πρόσληψη υγρών, πάντως, πρέπει να γίνεται με φειδώ από τους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια διότι υπάρχει κίνδυνος κατακράτησης ύδατος στους πνεύμονες με την συνεπακόλουθη εκδήλωση δύσπνοιας ή ακόμα και πνευμονικού οιδήματος. Τα αλκοολούχα ποτά πρέπει να αποφεύγονται γιατί προκαλούν εφίδρωση, έχουν διουρητικές ιδιότητες και έχουν πολλές θερμίδες.

Με λίγη προσοχή και συμμόρφωση μπορούν όλοι ανεξαιρέτως να απολαύσουν τον υπέροχο ήλιο και τις απίθανες θάλασσες που προσφέρει απλόχερα ο ευλογημένος αυτός τόπος. ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

