خطـرات گرمـای هـوا بـرای بیمـاران مبتلا بـه فشـارخون

17 تیر 1405

یک فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون، نسبت به افزایش خطر بروز عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به فشارخون هنگام حضور در هوای گرم هشدار داد.

به گزارش مادران و دختران به نقل از وقایع خبری ، دکترمریم میری قلعه‌نویی، با عنوان این مطلب که بیماران مبتلا به فشارخون باید داروهای خود را مطابق دستور پزشک مصرف کنند، گفت: مصرف یک وعده غذای سبک و پرهیز از مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه، می‌تواند به کنترل بهتر فشارخون کمک کند.

وی بر اهمیت تأمین آب مورد نیاز بدن تأکید کرد و افزود: بیماران باید به‌صورت منظم و جرعه‌جرعه آب بنوشند و منتظر احساس تشنگی نمانند. همراه داشتن بطری آب، استفاده از لباس‌های سبک، گشاد و روشن، کلاه لبه‌دار و کرم ضدآفتاب و همچنین حضور در مکان‌های سایه‌دار، از مهم‌ترین اقدامات برای کاهش خطر گرمازدگی است.

میری قلعه‌نویی ادامه داد: قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید، به ویژه بین ساعت ۱۰ صبح تا ۱۶ باید تا حد امکان اجتناب شود و افراد از ایستادن طولانی در یک نقطه خودداری کنند، زیرا گرما و برخی داروهای کاهنده فشار خون ممکن است باعث افت فشار، سرگیجه یا غش شود.

وی افزود: در صورت نیاز به پیاده‌روی طولانی، افراد باید در فواصل منظم استراحت کرده و پس از نشستن و بازیابی توان جسمی، مسیر خود را ادامه دهند. همچنین انجام فعالیت بدنی سنگین در هوای گرم توصیه نمی‌شود.

میری قلعه‌نویی گفت: بیمارانی که داروهای نیازمند نگهداری در دمای پایین را مصرف می‌کنند، باید شرایط مناسب نگهداری آنها را فراهم کنند.

این فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون، تأکید کرد: بیماران هرگز نباید داروهای خود را به صورت خودسرانه قطع یا مصرف آنها را تغییر دهند و در صورت بروز علائمی مانند سردرد شدید، سرگیجه، تپش قلب، درد قفسه سینه، تنگی نفس یا نشانه‌های گرمازدگی، باید در سریع‌ترین زمان ممکن به مرکز درمانی مراجعه کنند.