

گرمای شدید خطرات قلبی را به همراه دارد

انجمن قلب آمریکا می‌گوید گرمای بی‌سابقه هوا، خطرات قلبی قابل‌توجهی را به همراه دارد و باید اقداماتی را برای محافظت از خود انجام دهید.

به گزارش مدیسن نت، این مسئله به ویژه برای افراد مسن و افراد مبتلا به فشار خون بالا، چاقی یا سابقه [بیماری قلبی](#) یا سکته صادق است.

گرمای و کم‌آبی قلب را وادار می‌کند تا با پمپاژ بیشتر خون و انتقال آن از اندام‌های اصلی به زیر پوست، برای خنک کردن خود سخت‌تر فعالیت کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی دمای هوا به حداکثر دمای روزانه ۴۲ درجه سانتیگراد برسد تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی ممکن است دو یا سه برابر شود و هر چه دما در طول تابستان بیشتر در نوسان باشد، ممکن است سکته‌های قلبی شدیدتر شود.

دکتر «دونالد لوید جونز»، رئیس انجمن قلب آمریکا، می‌گوید: «در حالی که مرگ‌ها و بیماری‌های ناشی از گرما قابل‌پیشگیری هستند، سالانه تعداد زیادی از افراد در اثر گرمای شدید جان خود را از دست می‌دهند. اگر بیماری قلبی دارید یا سکته کرده‌اید، بیش از ۵۰ سال سن دارید یا اضافه وزن دارید، بسیار مهم است که در گرما برای محافظت از سلامت خود اقدامات احتیاطی خاصی انجام دهید.»

به گفته محققان، برخی از داروها مانند مسدودکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین [ARBs]، مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین [ACE]، مسدودکننده‌های بتا، مسدودکننده‌های کانال کلسیم و دیورتیک‌ها که بر پاسخ‌های فشار خون تأثیر می‌گذارند یا بدن را از سدیم تخلیه می‌کنند، می‌توانند پاسخ بدن به گرما را اغراق‌آمیز کنند و باعث شوند شما در گرمای شدید احساس بیماری کنید.

اما محققان تأکید می‌کنند مصرف داروهای خود را قطع نکنید. یاد بگیرید که چگونه خونسردی خود را حفظ کنید و در مورد هر گونه نگرانی با پزشک خود صحبت کنید.

حتی اگر داروهای قلبی مصرف نمی‌کنید، باید در گرما اقدامات احتیاطی را انجام دهید.

لوید جونز توصیه می‌کند: «حفظ آب بدن راهکار اصلی است. قبل، حین و بعد از بیرون رفتن در هوای گرم آب بنوشید. منتظر نمانید تا احساس تشنگی کنید. و بهترین راه برای دانستن اینکه آیا مایعات کافی دریافت می‌کنید این است که بر خروجی ادرار خود نظارت کنید و مطمئن شوید که رنگ ادرار کم رنگ است. تیره یا غلیظ نیست.»

انجمن قلب آمریکا نکات ایمنی زیر را در هوای گرم ارائه کرده است:

- در اوایل بعدازظهر (حدود ظهر تا ۳ بعدازظهر) که معمولاً خورشید در شدیدترین حالت خود قرار دارد، بیرون نروید.
- لباسهای سبک و رنگ روشن در قالب پارچه‌های قابل تنفس مانند پنبه یا پارچه‌ای که عرق را دفع می‌کند بپوشید. از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. قبل از بیرون رفتن از یک کرم ضد آفتاب مقاوم در برابر آب با حداقل SPF ۱۵ استفاده کنید و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید.
- قبل، حین و بعد از بیرون رفتن یا ورزش چند فنجان آب بنوشید. از نوشیدنی‌های کافئین دار یا الکلی خودداری کنید.
- به طور منظم استراحت کنید. چند دقیقه در یک مکان سایه یا خنک توقف کنید.
- به مصرف تمام داروها طبق دستور پزشک ادامه دهید.