

در فصل گرم سال مراقب قلب خود باشید

31 مرداد 1401

میزان شیوع نارسایی و سکته قلبی در فصول گرم، بیشتر از فصل‌های معتدل سال است.

عضو هیئت علمی گروه پرستاری داخلی جراحی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: در روزهای گرم، سیستم اعصاب خودمختار بدن، رگ‌ها را گشاد می‌کند، بنابراین ممکن است بازگشت خون به قلب مختل و تعریق شدید نیز باعث کاهش حجم خون در گردش و خون‌رسانی به اعضای بدن شود.

محمد آدینه با بیان اینکه در این بین، اما باید توجه داشت که بیشترین تاثیر گرما بر قلب، افزایش کار آن و بالارفتن ضربان قلب برای خون‌رسانی صحیح به مناطق بدن است افزود: در فصول گرم سال و افزایش دمای محیط، قلب و پوست وظیفه سنگینی برای خنک‌تر کردن بدن و حفظ دمای ایده آل بدن دارند و **قلب** برای خون‌رسانی بیشتر به پوست و عرق کردن، مجبور به افزایش ضربان و کار کرد خواهد بود.

وی ادامه داد: افزایش کار کرد قلب باعث افزایش فشار خون هم می‌شود که در دماهای بالا این افزایش خطرناک است؛ بنابراین فعالیتی که در هوای گرم انجام می‌شود ممکن است به بدن استرس فیزیکی شدید وارد کرده و برای بیماران که از قبل مشکلات قلبی مانند نارسایی قلبی یا تنگی عروق کرونری دارند مشکل‌آفرین شود.

آدینه اضافه کرد: برای افرادی که از بیماری قلبی خود خبر ندارند، مخصوصاً کسانی که تنگی عروق کرونر قلب دارند، قرار گرفتن در معرض گرمای شدید و فعالیت در این شرایط می‌تواند به عنوان یک کبریت در انبار باروت باشد، چراکه در این شرایط نیاز عضله قلب به اکسیژن و خون زیاد می‌شود، ولی عروق قلب که از قبل دچار تنگی و انسداد شده‌اند اجازه رسیدن خون کافی به قلب را نمی‌دهند و فرد دچار آنژین صدری یا **سکته قلبی** می‌شود.

عضو هیئت علمی گروه پرستاری داخلی جراحی تصریح کرد: افرادی که دارای عوامل خطر ساز مانند دیابت، فشار خون، سن بالا، چربی بالا، سابقه بیماری‌های قلبی مانند مشکلات دریچه‌ای، نارسایی قلبی، آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی و سکته قبلی هستند، باید در این خصوص بسیار مراقب باشند.

محمد آدینه ادامه داد: در روزهای گرم سال و تابستان، هر چقدر بتوانیم دمای بدن خود را در محدوده ایده‌آل نگه داریم، کمک بزرگی به قلب کرده‌ایم و می‌توانیم خطر بیماری‌های مرتبط با گرما را در خود کاهش دهیم.

وی مصرف داروهای قلبی با دُز صحیح در زمان صحیح تجویز شده توسط پزشک، نوشیدن مقدار زیاد آب و دیگ نوشیدنی‌های قلیایی، خوردن غذاهای سرد به ویژه سالاد و میوه با محتوای آب زیاد، ماندن در منزل یا مکان‌های خنک، پوشیدن لباس‌های خنک، گرفتن دوش آب سرد و مراجعه به پزشک به

محض احساس درد قلبی یا تنگی نفس را از جمله اقدامات لازم برای کاهش تاثیر گرما بر قلب، برشمرد.

عضو هیئت علمی گروه پرستاری داخلی جراحی تاکید داشت: در صورت وجود نارسایی قلب از نوشیدن مایعات زیاد باید پرهیز کرد، استفاده بیش از حد از نوشیدنی‌های الکلی یا کافئین‌دار با توجه به اینکه باعث از دست رفتن مایع بیشتری از بدن خواهد شد نیز خطر ساز است، همچنین باید از ترددهای غیر ضرور و ورزش در ساعات گرم روز پرهیز شود.