

## Πώς μπορούμε να προστατεύουμε την καρδιά μας το καλοκαίρι;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η καρδιά, ο μεγαλύτερος μυς του ανθρώπινου σώματος, έρχεται καθημερινά αντιμέτωπος με αντίξοες συνθήκες, από το άγχος και το κάπνισμα μέχρι το αλκοόλ και τις διατροφικές επιλογές του καθενός. Ιδιαίτερα δε, τους καλοκαιρινούς μήνες, οι υψηλές θερμοκρασίες κάνουν την καρδιά ακόμη πιο ευάλωτη σε προβλήματα. Πώς μπορούμε να την προστατεύσουμε;

### **Συμβουλές για όλους**

Μπορεί να θεωρείτε ότι «ζέστη είναι θα περάσει» αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να «παίζετε» με τις υψηλές θερμοκρασίες, καθώς μπορούν να αποβούν ακόμα και μοιραίες για την υγεία της καρδιάς σας. Βασική αρχή για να προστατευθείτε είναι να αποφεύγετε τους εξωτερικούς χώρους από νωρίς το μεσημέρι μέχρι τουλάχιστον τις 4 το απόγευμα, επειδή τότε ο ήλιος είναι συνήθως πιο δυνατός.

Εάν θέλετε να ασκηθείτε, κάντε το με έναν φίλο καθώς είναι πιο ασφαλές, ενώ προτιμότερο θα ήταν να προπονηθείτε μετά τις 7.30 μ.μ. οπότε ο ήλιος είναι ασθενέστερος. Κάποιες ακόμα σημαντικές συμβουλές είναι:

- Επιλέξτε ένα καλά αεριζόμενο αθλητικό παπούτσι και κάλτσες που απωθούν την εφίδρωση. Οι πούδρες ποδιών και τα αντιδρωτικά προϊόντα, μπορούν επίσης να βοηθήσουν με τον ιδρώτα, μειώνοντας έτσι τις περιπτώσεις αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος.
- Να φοράτε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα και υφάσματα που «αναπνέουν», όπως το βαμβάκι, ενώ μη ξεχνάτε ποτέ το καπέλο και τα γυαλιά ηλίου.
- Πριν ξεκινήσετε, εφαρμόστε ένα αδιάβροχο αντηλιακό με δείκτη προστασίας τουλάχιστον SPF 15 και επαναλάβετε κάθε δύο ώρες. Μείνετε ενυδατωμένοι, πίνοντας αρκετό νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση σας. Αποφύγετε την καφεΐνη και τα αλκοολούχα ποτά.
- Κάντε τακτικά διαλείμματα. Βρείτε κάποια σκιά ή ένα δροσερό μέρος και σταματήστε για λίγα λεπτά, προκειμένου να ξεκουραστεί η καρδιά σας και συνεχίστε στους ίδιους ρυθμούς και με την ίδια τακτική.

### **Συμβουλές για τους καρδιοπαθείς**

Εάν είστε καρδιοπαθείς άνω των 50 ή υπέρβαροι, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε επιπλέον προφυλάξεις κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Βασική προϋπόθεση είναι πάντα να συμβουλευέστε τον γιατρό σας, πριν από κάθε δραστηριότητα (π.χ τρέξιμο κ.λπ).

Επιπλέον, ορισμένα φάρμακα για την καρδιά, όπως οι β-αναστολείς, οι αναστολείς των διαύλων ασβεστίου, τα διουρητικά κ.λπ μπορούν να διογκώσουν την αντίδραση του οργανισμού στις υψηλές θερμοκρασίες.

Σημαντικό επίσης είναι να συνεχίσετε να παίρνετε τα φάρμακα σας, όταν και σε όποια δοσολογία σας έχει προτείνει ο γιατρός σας, ενώ ακόμα κι αν δεν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για ενδεχόμενη επιπλέον προστασία.

Βασική προϋπόθεση είναι όταν είστε σε εξωτερικό χώρο να πίνετε νερό, ακόμη και αν δε νομίζετε ότι το χρειάζεστε. Ειδικά μάλιστα, για τους καρκινοπαθείς επιβάλλεται να μην κυκλοφορούν σε εξωτερικούς χώρους, όταν ο ήλιος είναι στο ζενίθ (12μ.μ-4μ.μ), καθώς επιβαρύνεται η λειτουργία της καρδιάς, στην προσπάθειά της να ανταπεξέλθει στις δύσκολες καιρικές συνθήκες.

Ωστόσο, είτε είστε καρδιοπαθείς είτε όχι, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις διατροφικές σας επιλογές κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Αποφύγετε τα «βαριά»

φαγητά και τα κρέατα και επιλέξτε να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά, που περιέχουν μεγάλο ποσοστό νερού στη σύστασή τους, βοηθώντας έτσι το σώμα να παραμένει ενυδατωμένο εκ των έσω.

### **Ποιοι είναι οι ύπουλοι εχθροί του καλοκαιριού;**

Οι υψηλές θερμοκρασίες είναι ο βασικός εχθρός της καρδιάς και γενικότερα της υγείας του ανθρώπου. Πρωταρχικές ένδειξεις των επιπτώσεών τους στον άνθρωπο αποτελούν η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία. Στα συμπτώματά της πρώτης περιλαμβάνονται:

- πονοκέφαλοι
- έντονη εφίδρωση
- κρύο, υγρό δέρμα, ρίγος
- ζάλη ή λιποθυμία
- αδυναμία και ταχυκαρδία
- μυϊκές κράμπες
- γρήγορη, ρηχή αναπνοή
- ναυτία, έμετος ή και τα δύο

Εάν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, μετακινηθείτε σε ένα δροσερό μέρος, σταματήστε την όποια δραστηριότητα κάνετε και προσπαθήστε να δροσιστείτε, προκειμένου να ανακτήσετε τη σωστή θερμοκρασία σώματος. Εάν χρειαστεί αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

Στην πιο σοβαρή περίπτωση της θερμοπληξίας, τα συμπτώματα είναι τα εξής:

- ζεστό, ξηρό δέρμα χωρίς εφίδρωση
- ισχυρή ταχυκαρδία
- σύγχυση ή / και απώλεια των αισθήσεων
- υψηλός πυρετός
- έντονος πονοκέφαλος
- ναυτία, έμετος ή και τα δύο

Εάν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)