

Vályi Péter : Mire figyeljenek a szívbetegek nyáron?

Hypertonia Magazin 2012/2

Írta: Dr. Vályi Péter

kategória: A hipertónia kezelése, gondozása

„Ha végre itt a nyár és meleg az idő / Az ember strandra jár, mert azért van itt ő”... éneklő a pancsoló kislány a régi slágerben.

Élvezheti-e a szívbeteg a nyári örömeket, vagy tartózkodnia kell mindentől, ami másnak szórakozást, pihenést, fel-üdülést jelent?

Itt a nyár – jaj de jó!

A napsütésnek, a nyáron bőven rendelkezésre álló friss gyümölcsöknek, zöldségeknek fontos szerepük van a szív és a keringési rendszer betegségei megelőzésében és a már fennálló betegségek előrehaladásának gátlásában. A napfényben lévő ultrabolya sugárzás fontos szerepet játszik a D3-elővitamin keletkezésében, ugyanakkor a tartós hőszugárzás roncsolja a keletkező D3-elővitamint. A napkelte utáni és a naplemente előtti órákban rövid ideig, legfeljebb 30 percig tartó napozás biztosítja a megfelelő mennyiségű D-vitamint. A D-vitamin nem csak a csontanyagcserében játszik fontos szerepet. Nyáron lényegesen ritkábbak a szív- és érrendszeri betegségek, amit ma jelentős részben a megfelelő D-vitamin-ellátottsággal magyaráznak. A D-vitamin részt vesz a keringési rendszer működésének a szabályozásában, a szív és az érrendszer normális működésének a fenntartásában. Nem megfelelő D-vitamin-ellátottság esetén a magas vérnyomás férfiakban 6-szor, nőkben közel 3-szor gyakoribb.

A friss zöldségek, gyümölcsök nagy vitamin- és ásványianyag-tartalmuk mellett számos olyan anyagot, antioxidánsokat is tartalmaznak, amelyek gátolják a szív- és érrendszeri betegségek keletkezését, romlását. Szívbetegségben, magas vérnyomásban szenvedő betegeknek gyakran kell vízhajtót is szedniük, amelyek kálium- és magnéziumvesztést is okoznak, a gyümölcs- és zöldségfogyasztás ellensúlyozhatja ezt a veszteséget. Ugyanakkor, a K-vitaminban gazdag zöldségek (elsősorban a zöldségek, brokkoli, kel, karfiol) fogyasztása csökkentheti az alvadást gátló gyógyszerek (főleg bizonyos szívritmus-zavarban, trombózisban szenvedő, műbillentyű-beültetésen átesett betegek szedik) hatását.

A nyári kellemes meleg tágítja a vérereket, ami csökkentheti a vérnyomást, a szív terhelését, átmenetileg lehetségessé válhat a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek adagjának a csökkentése (a kezelőorvossal való megbeszélés után!). A strandolás, a fürdőzés, a vízi sportok javítják a közérzetet, pezsdítik a vérkeringést, csökkentik a nyári túlmelegedés veszélyét.

Itt a nyár – jaj de jó?

Ugyanakkor, a nagy nyári meleg, a túlzott mértékű napozás, a párás idő veszélyt is jelenthet a keringési rendszer betegségeiben szenvedő emberek számára. Az emberi szervezet pontosan szabályozza a testhőmérsékletet, hogy az anyagcsere-folyamatok számára ideális kb. 37–38 °C-os

maghőmérsékletet fenntartsa. Ennek felel meg például a 36,4–37,2 °C-os testhőmérséklet a hónaljban. A túlmelegedés ellen a szervezet a bőrön keresztüli fokozott hőleadással, verejtékezéssel, szaporább légzéssel (a kilélegzett levegőben lévő pára mennyiség növelésére) védekezik. Ha melegünk van, kipirulunk, bőrünkön nagyobb mennyiségű vér áramlik át, így fokozódik a sugárzással leadott hő mennyisége. Minél magasabb a külső hőmérséklet, annál nehezebbé válik a bőrön keresztüli hő leadás, 36°C-os vagy azt meghaladó külső hőmérsékletnél már csak verejtékezéssel tud a szervezet hőt leadni. A külső levegő páratartalmának a növekedésével, különösen 70% felett, pedig a verejtékezéssel való hő veszteség is egyre nehezebbé válik. A bőrön keresztüli hő leadáshoz a bőrben lévő ereknek megfelelően ki kell tágulniuk, a szívnek el kell juttatnia a megfelelő mennyiségű vért a bőrerekhez, ehhez szaporábban és erőteljesebben kell vernie, a vérnek megfelelő folyékonysággal kell rendelkeznie, hogy az érpályában szabadon áramolhasson.

Számos szív- és érrendszeri betegségben (magas vérnyomásban, szívelégtelenségben, érelmeszesedésben) az erek megfelelő mértékű tágulékonysága csökken, szívelégtelenségben, szívizombántalomban, bizonyos ritmuszavarokban a szív nem képes megfelelő mértékben fokozni az összehúzódás erejét, bizonyos gyógyszerek (koszorúér-betegségben, magas vérnyomásban, szívritmuszavarokban) csökkentik a szívverések számát, ami mind mérsékli a keringési rendszer alkalmazkodóképességét.

Normális körülmények között a verejték napi mennyisége 50 ml, a nagy nyári melegben, különösen fizikai munka végzésekor, a verejtékezéssel történő napi folyadékvesztés elérheti az 1000-1500 ml-t, s a verejtékkel elektrolitokat (főleg nátrium) is veszít a szervezet. A jelentős folyadékvesztés miatt a vér besűrűsödhet, ami egyrészt csökkenti az áramlási képességét, és így a bőrerekhez jutást, másrészt hajlamot jelenthet az erek elzáródására, trombózisra (mind a verőerekben, mind a visszerekben). A jelentős folyadékvesztés csökkenti a keringő vértérfogatot, ami – főleg a szív rossz teljesítőképessége, az érrendszer nem megfelelő alkalmazkodóképessége esetén – vérnyomáseséshez vezethet. A magas vérnyomás vagy szívelégtelenség kezelésére szedett gyógyszerek értágító, vízajtó, szív működést lassító hatása hajlamosít erre, vagy súlyosbíthatja az állapotot. Éppen ezek a korszerű gyógyszerek gátolhatják a szervezet alkalmazkodását a nyári meleghez, a verejtékezéssel történő folyadékvesztéshez.

A túlzott mértékű folyadékfogyasztás viszont a szívelégtelenségben szenvedő személyek számára jelenthet veszélyt. Veszélyes lehet a szívelégtelenségben szenvedő betegeknek, ha teljes testtel vízbe, főleg hideg vízbe merülnek, mert ilyenkor a bőr alatti erek összenyomódnak, összeszűkülnek, a vér a nagyerekben összpontosul, ami a szív számára fokozott terhelést jelenthet. Ugyanilyen mechanizmussal a vérnyomás is megemelkedhet. Ép veseműködés esetén a vizeletmennyiség növekedése (ezért érzünk a medencében vizelési ingert) ellensúlyozhatja a központi érrendszerben megnövekvő vérmennyiséget, de vesebetegség fennállása esetén ez az alkalmazkodási lehetőség is korlátozott.

A nagy melegben végzett fizikai munka az izomműködés miatti hőtermelés fokozásával növelheti a túlmelegedés veszélyét. A nagy mennyiségű, megterhelő ételek fogyasztása meghosszabbítja az emésztéshez szükséges időt, az emésztés idején fokozódik a hasi zsigerek vérellátása, ami viszont az egyéb szervek, így a bőr vérellátását, a hőleadást csökkenti. A nagy energiasűrűségű, zsíros, nehezen emészthető ételek óriási mennyiségű oxigén-szabadgyökkel terhelik a szervezetet, kimerítik a szervezet védekezőképességét, az étkezés után mintegy kis intenzitású, észrevétlen, általános

gyulladásos reakciót váltanak ki, ami rendszeresen ismétlődve hozzájárulhat a szervezet károsodásához, a szív- és érrendszeri betegségek fokozatos, lassú súlyosbodásához. Az ugyanilyen energiatartalmú zöldségek, gyümölcsök a vitaminok, ásványi anyagok mellett antioxidáns hatású anyagokat tartalmaznak, amelyek erősítik a szervezet védekezőképességét.

Az életkor előrehaladásával csökken a szervezet alkalmazkodóképessége, ezért az idős betegek fokozottan veszélyeztetettek. Túlsúlyos, elhízott személyeken a vastag bőr alatti zsírréteg gátolja a hőleadást, ezért elsősorban verejtékezéssel tudnak a szervezet túlmelegedése ellen védekezni.

Tegyünk érte, hogy legyen jó!

Mindezek figyelembevételével mit tegyen a szív és érrendszeri betegségben szenvedő ember, hogy a nyár számára örömet, felüdülést, kikapcsolódást és ne veszélyt jelentsen?

25 °C feletti külső hőmérséklet esetén tartózkodjon megfelelő hőmérsékletű (légkondicionált vagy ventilátorral hűtött), jól szellőztetett zárt helyen vagy megfelelő légáramlású árnyékos helyen. Napközben teendőit a kora reggeli vagy az esti órákban végezze a szabadban, amikor még nincs nagy meleg, erős napsütés. A szabadban hordjon kalapot, nem szoros, világos színű, lehetőleg pamutból készült ruhát. Ne végezzen napközben megterhelő fizikai munkát. A nem kimerítő sporttevékenység is a reggeli vagy késő délutáni órákban történjen. Fontos a megfelelő mennyiségű, hideg, de nem hűtött folyadék fogyasztása, ami lehet víz, kis nátriumtartalmú ásványvíz, gyümölcslé. Ne fogyasszon alkohol- vagy koffeintartalmú italokat, mert ezek vízajtó hatása hozzájárulhat a túlzott folyadékvesztéshez. A gyakori (napi 5-6-szori), kis térfogatú, sok zöldséget, gyümölcsöt tartalmazó étkezés csökkentheti a szervezet túlterhelését. Rendszeresen mérje vérnyomását, a megszokottnál alacsonyabb vérnyomás esetén csak orvosi tanácsra változtasson a gyógyszerkezélen. A szívelégtelenségben szenvedő beteg mérje naponta, reggel, a székelés és vizeletürítés után a testsúlyát. Az egyik napról a másikra bekövetkező 1 kg-ot meghaladó testsúlycsökkenés vagy testsúlynövekedés túlzott mértékű folyadékvesztésre vagy folyadék-visszatartásra utal. Hányással, hasmenéssel járó esetekben azonnal forduljon orvoshoz, mert a szívbetegségek kezelésére szolgáló gyógyszerek gátolhatják a szervezet alkalmazkodását, súlyos állapotba sodorva a beteget. Egyes vízajtók, ritmuszavar elleni szerek fokozhatják a fényérzékenységet, gyors leégetést okozhatnak.

Az állandó lakóhelyről való elutazáskor vigye magával gyógyszereit, orvosi iratait. A szív- és a keringési rendszer betegségeiben szenvedő személyek ne utazzanak 1800–2000 m feletti helyre, mert az oxigénszegénység ronthatja az állapotukat.

Mindezek figyelembevételével a szív- és érrendszeri betegségben szenvedő személyek számára is kellemes, sok örömet, kikapcsolódást hozó évszak lehet a nyár.