

حتی اگر تشنه نیستید، آب بنوشید

گرمای شدید می‌تواند خطرات شدیدی برای قلب داشته باشد، به خصوص برای سالمندان و افراد دچار فشار خون بالا و چاقی یا سابقه بیماری قلبی و سکته مغزی.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، گرما و کم‌آبی بدن قلب را مجبور می‌کنند تا سخت‌تر کار کند تا با پمپ کردن خون بیشتر و جابجایی آن از اندام‌های اصلی به زیر پوست بدن را خنک نگهدارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند هنگامی که دما به بالای ۴۲.۷ درجه سانتی‌گراد یا سلسیوس می‌رسد، شمار مرگ‌های ناشی از بیماری قلبی ممکن است دو تا سه برابر شود و هر چه میزان نوسان‌های دمای در طول تابستان بیشتر باشد، شمار بیشتری سکته مغزی شدید رخ می‌دهد.

بنابراین اگر دچار بیماری قلبی هستید، سابقه سکته مغزی دارید، ستان بالای ۵۰ است یا دچار اضافه وزن هستید، باید احتیاط بیشتری از لحاظ حفاظت خودتان در برابر گرما انجام دهید.

همچنین برخی داروهای قلبی و ضد فشار خون مانند داروهای «مهارکننده گیرنده آنژیوتانسین» (ARBها) مانند لوزارتان، داروهای مهارکننده «آنزیم مبدل آنژیوتانسین» (ACE)، داروهای مسدودکننده گیرنده بتا (بتا بلوکر)، داروهای مسدودکننده کانال کلسیم مانند نیفدیپین و داروهای مدر یا ادرارآور که بر فشار خون اثر می‌گذارند یا باعث تخلیه سدیم (نمک) از بدن می‌شوند، ممکن است پاسخ بدن به هوای داغ را تشدید کنند و باعث احساس ناخوشی در چنین شرایطی شوند.

البته بیماران باید به مصرف این داروها ادامه دهند و درباره بروز هر مشکل احتمالی با پزشکشان مشورت کنند. در عین حال باید راه‌های خنک نگهداشتن خود را در هوای گرم بیاموزند و احتیاطات لازم را رعایت کنند.

مهمترین چیز در این مورد جلوگیری از کم‌آبی بدن و نوشیدن مایعات است، حتی اگر احساس تشنگی نکنید. در آب و هوای بسیار گر حتی بدون اینکه تشنه باشید، پیش از خارج شدن از خانه، در طول مدت بیرون بودن و پس از بازگشتن به خانه آب بنوشید. بهترین راه برای دانستن اینکه آیا میزان مایعاتی بدن‌تان کافی است، توجه کردن به میزان تولید ادرار و رنگ آن است که باید شفاف یا کمرنگ باشد نه تیره و غلیظ‌شده.