

ΣΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC HEART FOUNDATION



ΚΩΔΙΚΟΣ: 01-2510

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΚΕΜΠ, ΚΡ.
Αριθμός Αδείας
821



ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. - Λεωφ. Βασ. Σοφίας 133, 115 21 Αθήνα
ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ

Τιμή πώλησης 0,01€

Καλοκαιρινές συμβουλές για καρδιοπαθείς

Γεώργιος Τρανταλής

Καρδιολόγος, Επιμελητής Καρδιολογικού Τμήματος,
"Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

Το καλοκαίρι στην Ελλάδα εμφανίζει πολύ συχνά υψηλές θερμοκρασίες και έντονη υγρασία. Από μόνο του αυτό μπορεί να προκαλέσει αίσθημα δυσφορίας και αδιαθεσίας, ακόμα και σε υγιείς ανθρώπους, ιδιαίτερος τις μεσημεριανές ώρες. Τα πράγματα γίνονται χειρότερα, αν ζει κάποιος στο κέντρο μίας μεγάλης πόλης και έχει κάποια καρδιοπάθεια.

Είναι χρήσιμο, επομένως, κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου, οι άνθρωποι με καρδιοπάθεια, να προσέχουν και να τροποποιούν αναλόγως τις συνήθειές τους, καθώς επίσης και σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό τους να κάνουν τροποποίηση, όπου χρειαστεί, της φαρμακευτικής τους αγωγής. Η τακτική παρακολούθηση από τον θεράποντα ιατρό μας αποτελεί ένα ιδιαίτερα χρήσιμο στοιχείο για την καλύτερη και απρόσκοπτη συνέχιση της καθημερινής μας ζωής.



Πιο συγκεκριμένα, είναι καλό οποιεσδήποτε εξωτερικές δουλειές να τις κάνουν νωρίς το πρωί, οπότε και υπάρχει λιγότερη ζέστη, έτσι ώστε πριν το μεσημέρι να έχουν γυρίσει στη δροσιά του σπιτιού τους. Δηλαδή, αν θέλουν να πάνε για μπάνιο στη θάλασσα ή για τα ψώνια τους, να πηγαίνουν νωρίς το πρωί, ώστε στις 11 με 12 το πρωί να έχουν γυρίσει στο σπίτι τους. Αυτό είναι σημαντικό, διότι η ζέστη, η επακόλουθη αφυδάτωση με τον ιδρώτα και η δράση των φαρμάκων, τα οποία λαμβάνουν, μπορούν να τους προκαλέσουν προβλήματα.

Σημαντικό, επίσης, είναι, οι όποιες δουλειές να γίνονται με μικρή κόπωση και να μην διαρκούν πολύ σε χρόνο. Να γίνεται, δηλαδή, καταμερισμός των «δουλειών» σε πολλές μικρές, οι οποίες απαιτούν μικρή κόπωση και λίγο χρόνο (αφήνουμε και κάτι για αύριο, δεν χάλασε ο κόσμος!!!).

Προσοχή το απόγευμα δεν ξεκινάμε δουλειές νωρίς, μέσα στη ζέστη!! Δεν πάμε να καθαρίσουμε τον κήπο στις 4 ή 5 το απόγευμα ή να κόψουμε κλαδιά!!! Περιμένουμε να περιοριστεί η ζέστη ή το αφήνουμε για άλλη ημέρα.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, είναι απαραίτητο να προσέχουμε την ένδυσή μας. Τα στενά και σκουρόχρωμα ρούχα θα πρέπει να αποφεύγονται. Αφήνουμε το σώμα να «αναπνέει». Τα σκουρόχρωμα ρούχα απορροφούν περισσότερη ηλιακή ενέργεια, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματός μας, επομένως να «αναγκάζεται» η καρδιά να «δουλέψει» παραπάνω και να «κουράζεται». Το ίδιο συμβαίνει και με τα στενά ρούχα, τα οποία δεν αφήνουν να γίνει εξάτμιση του ιδρώτα και επομένως μείωση της θερμοκρασίας του σώματός μας. Όλα αυτά όταν έρχονται να προστεθούν σε μία, οριακά αντηρροπούμενη καρδιακή λειτουργία, την αποσυντονίζουν.

Αναλόγως της καρδιοπάθειας και σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό μας, θα ήταν καλό να προσέξουμε τη λήψη υγρών. Το καλοκαίρι, λόγω της ζέστης και επακόλουθης εμφάνισης του ιδρώτα, το σώμα μας χρειάζεται περισσότερη ποσότητα υγρών. Εδώ είναι απαραίτητη η συμβουλή του ιατρού μας, ο οποίος γνωρίζει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ασθενούς.

Τελειώνοντας, να θυμόμαστε πως: Προέχει η υγεία μας! Οι δουλειές εκεί θα είναι και δεν τελειώνουν ποτέ! Προσέχουμε τον εαυτό μας, προλαμβάνουμε καταστάσεις, για να μην ταλαιπωρηθούμε εμείς και τα αγαπημένα μας πρόσωπα. ●

Αποφυγή έκθεσης
τις ζεστές ώρες
της ημέρας,
στον ήλιο

Αποφυγή
της έντονης
σωματικής
κόπωσης

Χρήση
κατάλληλων
ενδυμάτων

Σωστή
λήψη υγρών

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας

Βασ. Σοφίας 133 - Τ. Κ.115 21 Αθήνα

Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, 6460522

Fax: (210) 6401478

E-mail: elikar@elikar.gr <http://www.elikar.gr>

ΕΚΔΟΤΗΣ: Π. Τούτουζας

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Γ. Γκουμάς

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ: Κ. Τούτουζας

ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΥΛΗΣ: Μ. Δρακοπούλου, Γ. Μπενέτος, Α. Συνετός

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ: Alta Grafico A.E.

Τηλ.: (210) 2314359, 2318113 - Fax: (210) 5738929

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Γ. Ανδρικόπουλος, Κ. Θωμόπουλος,

Γ. Κολοβού, Ι. Μπαρμπετσέας, Δ. Ρίχτερ, Ντ. Σιαλβέρα, Β. Σπανός.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Γ. Καλλιούπη, Μ. Πομόνη

Επιτρέπεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση άρθρων του περιοδικού, αρκεί να αναφέρεται η πηγή τους.