

Horké léto a vaše srdce: Na co si dát pozor?

15.8.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Pitný režim je základ, nevadí ani sůl

Velká vedra představují pro srdce velkou zátěž. „Úpal a dehydratace jsou typické problémy spojené s vysokými teplotami. Srdce na ně musí reagovat zvýšením frekvence, což může vést k nebezpečnému poklesu krevního tlaku a kolapsu,“ vysvětluje **Jan Matějka**. Pokud lidé v tropických letních dnech podcení pitný režim a dojde u nich k dehydrataci, může to být pro srdce větší zátěž a hrozí zdravotní komplikace. „Když je někdo kardiak a užívá například diuretika, tedy léky na odvodnění, může to v kombinaci s extrémním horkem a nedostatkem tekutin vést k prudkému zhoršení stavu,“ potvrzuje primář kardiologického oddělení.

To, že se lidé v létě víc potí, může vyvolat další problém, a to ztrátu soli: „Součástí krevních tekutin je sodík, pokud jeho hladina klesne, může to být také faktor, který kardiaky v těchto horkých dnech ohrožuje,“ vysvětluje **přednosta Interní kliniky Pardubické nemocnice Petr Vojtíšek** a dodává, že vedra zvyšují i riziko žilních trombóz: „Obecně se tomu říká plicní embolie, a tady jsme opravdu zpozorovali, že těchto pacientů máme o něco víc,“ potvrdil. I v těchto případech je přitom společným jmenovatelem zhoršení potíží dehydratace.

Petr Vojtíšek podotkl, že hlavně starší lidé často nemají pocit žízně a je potřeba, aby si pitný režim hlídali. Optimální je přitom pít minerální vody, právě kvůli obsahu soli: „Nebojte se v létě o něco víc solit, pocením ztrácíme sůl a tady platí známé úsloví Sůl nad zlato,“ říká s úsměvem přednosta interní kliniky.

Pozor na velké změny teplot

Ani rychlé přechody z vychlazené místnosti do rozpáleného venkovního prostředí kardiakům nesvědčí. „Pokud mám doma nebo v autě klimatizaci, měl bych si ji nastavit tak, aby rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou nebyl příliš velký. Náhlé změny teploty totiž nejsou pro srdce ideální,“ radí kardiolog.

Lidé, kteří nemají úplně zdravé srdce, by si měli dávat pozor také u vody. „Skok do studené vody po dlouhém pobytu na slunci může v extrémních případech vést k úmrtí. Ledová voda je pro organismus určitý šok, kdy člověk začne rychleji dýchat, zvýší se tepová frekvence a tím i tlak. Je to taková fyziologická obrana organismu,“ vysvětluje primář a dodává, že další reakcí může být naopak brachykardie, tedy zpomalení srdeční frekvence pod fyziologickou mez. „To může způsobit i ztrátu vědomí a následné tonutí,“ dodává kardiolog.

Aktivní senioři by měli být v létě opatrní

Dnes už mnoho seniorů tráví čas velmi aktivně, jezdí na elektrokolech, chodí na horské túry nebo cestují do zahraničí. „Častým problémem u starších lidí během letních měsíců je opět nedostatečný příjem tekutin v kombinaci s léky na snižování krevního tlaku,“ říká lékař. Dodává, že kromě běžných kolapsů je nutné také vyloučit další závažné příčiny, jako jsou arytmie nebo infarkt. V každém případě je pro seniory a kardiaky vhodné před náročnější dovolenou konzultovat svůj stav s lékařem a nepodcenit přípravu: „Pokud máte jakékoli srdeční problémy, nezapomeňte si vzít všechny potřebné léky, protože jejich nedostatek může mít vážné následky,“ zdůrazňuje Jan Matějka s tím, že taková situace může být velkým rizikem hlavně v zahraničí v exotických zemích. „Lidé by si měli svá zdravotní omezení uvědomit a případně se vyvarovat cestování do destinací s nedostatečnou zdravotní péčí a raději zůstat v zemích s kvalitními zdravotnickými službami,“ dodává primář.

Infarkt nemusí laik vždy rozpoznat

Poznat infarkt není vždy pro laika snadné: „To vidíme i v každodenní praxi, stále se asi 20 % lidí dostane do nemocnice s infarktem pozdě. Jak říkáme, takzvaně ho přechodí a pak přijdou do nemocnice z nějakých jiných důvodů,“ popisuje situaci primář Jan Matějka.

Typickým příznakem infarktu je tlaková, svíravá, pálivá bolest vprostřed hrudí, která se šíří do krku, do levého ramene, do levé ruky a mezi lopatky. Postižený má zároveň pocit na zvracení, cítí úzkost a silně se potí. Problém je v tom, že ne u všech pacientů se onemocnění projevuje stejně: „Někteří lidé mají atypické příznaky a většinou to jsou právě staří lidé. Třeba u devadesátileté seniorky se infarkt může projevit jenom zmateností, změnou chování nebo dušností,“ vysvětluje kardiolog a dodává: „U žen jsou bohužel ty atypické příznaky častější, proto je bez lékařského vyšetření někdy těžké problém se srdcem poznat.“

První pomoc při kolapsu

Nejdůležitější je rychle a správně reagovat. „První věcí, kterou musíte udělat, je zjistit, jestli člověk reaguje na oslovení a jestli dýchá. Když ne, je nutné zahájit laickou resuscitaci a co nejrychleji zavolat záchrannou službu,“ zdůrazňuje primář.

V případě srdeční zástavy je klíčový čas. „Pamatujte si, že není nutné provádět dýchání z úst do úst, ale je nezbytné hned začít s nepřímou srdeční masáží. Můžete si například zpívat ‚Rolničky‘, což vám pomůže udržet správný rytmus stlačování hrudníku,“ doplňuje Jan Matějka praktickou radu.

<https://www.nempk.cz/novinky/horke-leto-a-vase-srdce-na-co-si-dat-pozor>