

Jak dbać o serce podczas upałów?

Data publikacji: 1.08.2022 17:30

Choć wysoka temperatura powietrza bywa przyjemna, dla niektórych może stanowić poważne zagrożenie. Szczególnie dotyczy się to osób, zmagających się z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Jednak o nasz organizm i serce powinniśmy dbać wszyscy, niezależnie od wieku i stanu zdrowia.

fot: ilustracyjne/pixabay.com

Obserwowanie reakcji naszego organizmu podczas upałów jest kluczowe, aby uniknąć poważnych konsekwencji zdrowotnych. Pogorszone samopoczucie, duszności, ból i uczucie ciężkości w klatce piersiowej, zawroty głowy, zasłabnięcia i omdlenia to niepokojące objawy, których nigdy nie należy bagatelizować.

W związku z obecnie towarzyszącymi nam upałami, porozmawialiśmy z ekspertem tego tematu. Sprawdźcie, jak możemy zadbać o nasze serca przy wysokich, letnich temperaturach.

- Serce jak każdy mięsień, jak każdy sportowiec, lubi trening, dobre odżywianie i odpowiednią dawkę wypoczynku. Żeby dbać o serce w momencie kiedy są upały, na pewno trzeba pilnować odpowiedniego nawodnienia organizmu. Kiedy jest duża temperatura i organizm traci wodę, trzeba pilnować żeby zbyt jej nie ubywało, ani żeby nie było jej zbyt dużo. – tłumaczy ordynator Oddziału Kardiologii Polsko-Amerykańskich Klinik Serca w Ustroniu, Grupa American Heart of Poland dr n. med. Bartosz Skwarna.

Dr n. med. Skwarna zwrócił też uwagę, że osoby które już chorują na serce albo są w wieku podeszłym, aby nie narażać organizmu na zbyt wysokie temperatury, powinny w czasie upałów szukać miejsc chłodniejszych i nie uprawiać aktywności fizycznych w południe a raczej w godzinach wczesnoporannych bądź wieczornych. Doktor opowiedział nam również trochę o zawale. Jest to schorzenie występujące nagle, które charakteryzuje silny, rozpierający ból w klatce piersiowej, któremu często towarzyszy uczucie duszności, lęku.

- Klasyczny zawał ma takie objawy, że trudno jest je pominąć. Jest natomiast wiele zawałów „słabszych”, które również wiążą się z wysokim ryzykiem nagłej śmierci. To są zawały takie, przy których te bóle są słabsze, czasami nietypowe. Może boleć zuchwa, może boleć nawet tylko dłoń albo ból może gdzieś promieniować. Serce jest tak unerwione, że ten ból nie wskazuje precyzyjnie, że to boli serce i dlatego jest tak, że ból może być zlokalizowany zarówno w brzuchu, w klatce piersiowej, jak i w obrębie lewej ręki, czasem szyi, bądź zuchwy. – mówi doktor. A co jest charakterystyczne, że te dolegliwości są nasilane przez wysiłek fizyczny. Doktor przestrzega, że jeśli pacjent miewa sytuacje, że kiedy pójdzie szybszym krokiem, coś go nagle zaboli, odpocznie i przejdzie mu to – to taka sytuacja powinna dać mu sygnał do niezwłocznego kontaktu z lekarzem, żeby sprawdzić czy to nie jest jakieś zagrożenie przedzawałowe.

Jeśli chodzi o udzielenie pierwszej pomocy przy zawale, warto pamiętać, że naszym najważniejszym obowiązkiem jest wezwanie pomocy – od tego powinniśmy zacząć.

- W dalszej kolejności powinniśmy zapewnić tej osobie spokojne miejsce, najlepiej być przy niej, a jeśli jest przytomna – wystarczy czasem zapewnienie o tym, że pomoc już nadciąga. Niestety, u części pacjentów dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia i wtedy rzeczywiście sytuacja jest bardzo groźna. Tak naprawdę każdy z nas powinien potrafić udzielić pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej, ale niestety nie zawsze takie przypadkowe osoby umieją sobie z tym poradzić. – podsumowuje dr n. med. Bartosz Skwarna.

Przypominamy, że udzielając pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej, należy najpierw sprawdzić czy sami jesteśmy bezpieczni. Później, należy dokonać oceny oddechu. Zaczynamy od udrożnienia dróg oddechowych poszkodowanego – odchylamy jego głowę delikatnie do tyłu, jedną rękę kładziemy delikatnie na czole poszkodowanego, a dwa palce drugiej ręki pod jego brodą. Jeśli dostrzeżemy gumę do żucia, czy inne ciało obce,

należy je usunąć. Teraz można przystąpić do oceny oddechu najlepiej na 3 sposoby, przez 10 sekund. Obserwujemy czy klatka piersiowa podnosi się i opada, nasłuchujemy oddechu i próbujemy poczuć oddech poszkodowanego na naszym policzku. Jeżeli nie ma żadnych oznak oddechu, wzywamy pomoc i przystępujemy do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Jeśli jednak poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha, układamy go w pozycji bezpiecznej. Klękamy wtedy przy poszkodowanym i prostujemy jego nogi. Rękę poszkodowanego, która jest przy twojej stronie, układamy w zgięciu 90 stopni w stawie barkowym i łokciowym, a dłoń układamy ku górze. Dalsze ramię przekładamy w poprzek klatki piersiowej, a grzbiet ręki pod policzek poszkodowanego. Nogę poszkodowanego, która jest od nas dalej, łapiemy nieco wyżej kolana i podciągamy ku górze, nie odrywając stopy od podłoża. Ciągniemy ją tak, aby poszkodowany obrócił się na bok, w naszą stronę. Później, nogę poszkodowanego znajdującą się na górze układamy tak, aby w stawie biodrowym i kolanowym zgięcie stworzyło kąt prosty. Teraz należy wezwać pomoc i kontrolować, czy poszkodowany nie przestał oddychać.

Podsumowując, nigdy nie powinniśmy ignorować sygnałów, które wysyła nam organizm! Szczególnie, kiedy na zewnątrz jest gorąco. Latem, pamiętamy o piciu odpowiedniej ilości wody, dostarczaniu organizmowi dziennej dawki ruchu i nie zapominamy o odpoczynku.

MD