

مراقب تاثیر سرما روی سلامت قلب باشید

فصل زمستان علاوه بر برف و سرما، معمولا میهمانان ناخوانده‌ای چون آنفلوآنزا، تب و سرفه را نیز با خود به همراه می‌آورد



سلامت نیوز : فصل زمستان علاوه بر برف و سرما، معمولا میهمانان ناخوانده‌ای چون آنفلوآنزا، تب و سرفه را نیز با خود به همراه می‌آورد اما این مشکلات تنها ناراحتی‌های شایع فصل سرما نیستند بلکه یکی دیگر از اثرات شایع و نامطلوب سرد شدن هوا بر سلامت بدن، بروز ناراحتی‌های قلبی است که افراد مستعد بویژه از این لحاظ باید خیلی بیشتر مراقب سلامت خود در طول زمستان باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ پزشکان همواره یادآور می‌شوند که این تغییرات هوایی باعث افزایش خطر بروز مشکلات قلبی و سایر مشکلات جدی برای سلامتی انسان می‌شوند. دکتر 171#؛ ویکاس آهلوالیا؛ متخصص طب داخلی در بیمارستان تخصصی 171#؛ مکس سوپر؛ هند در این باره متذکر شد: افرادی که سابقه ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را دارند در فصل زمستان نیازمند مراقبت‌های بیشتری هستند.

وی می‌گوید: با فرا رسیدن زمستان ما شاهد افزایش موارد حمله قلبی و سایر بیماری‌های مرتبط با عروق کرونری هستیم که هر سال نیز این تجربه در فصل سرما تکرار می‌شود. علت این امر افزایش غلظت خون بر اثر کاهش دمای هوا است. بنابراین افرادی که سابقه ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را دارند در این مواقع باید بیشتر مراقب باشند. بعلاوه افراد دیابتی و مبتلایان به فشار خون نیز در فصل سرما نیاز به مراقبت و احتیاط بیشتر دارند.

دکتر آهلوالیا تاکید می‌کند: مبتلایان به فشار خون بالا و بیماران قلبی و دیابتی باید در این موقع از سال بیش از همیشه فشار خون خود را تحت کنترل داشته باشند. همچنین در حالی که در سرما گرایش به مصرف غذاهای پرکالری و شیرین بیشتر می‌شود، این افراد باید مراقب باشند و از تغییر نامناسب در رژیم غذایی سالم خود جدا پرهیز کنند. بعلاوه بیماران قلبی باید از ورزش کردن در صبح خیلی زود پرهیز کنند چون این وقت از روز هوا معمولا خیلی سردتر است. در این فصل از سال همچنین افرادی که سابقه ابتلا به مشکلات تنفسی و آسم را دارند نیز بیشتر دچار مشکل می‌شوند.

دکتر 171#؛ آنوجا چائوهان؛ یکی دیگر از متخصصان طب داخلی در همین بیمارستان می‌گوید: این روزها که هوا سرد و ابری است افراد بیشتری به دلیل ابتلا به آسم شدید، ذات الریه و ابتلا به تب‌های ویروسی به پزشک مراجعه می‌کنند. همچنین در زمستان بیماران آسمی بیشتر در معرض بروز حملات آسمی هستند. به همین خاطر دکتر چائوهان به این بیماران و سایر افرادی که به گونه‌ای با مشکل ضعف و ناتوانی سیستم ایمنی بدن مواجهند مانند بیماران سرطانی توصیه می‌کند که حتما هر سال واکسن آنفلوآنزای فصلی را تزریق کنند و هر پنج سال یک بار نیز تزریق واکسن ذات الریه را انجام دهند.

این متخصصان درعین حال تاکید دارند هرچند با سرد شدن هوا میل به مصرف آب و مایعات کمتر می‌شود اما در واقع مصرف مایعات به اندازه کافی در سرما نیز بسیار ضروری است چون اگر آب بدن کافی باشد احتمال بروز تمام ناراحتی‌ها و مشکلاتی که در بالا ذکر شد به میزان چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.

کاهش مصرف مایعات در زمستان احتمال ابتلا به تب ویروسی و سرماخوردگی را تشدید می‌کند و در آخر نیز توصیه می‌شود که سالمندان، زنان باردار، کودکان و افراد دیابتی در فصل سرد زمستان نیازمند مراقبت و رسیدگی بیشتر هستند.