

Uwaga na upały. Lekarze zalecają unikanie słońca i picie wody

Zapowiadane temperatury przekroczą 30 stopni, a to oznacza, że trzeba pić dużo wody i chronić się przed promieniami słońca.

- Ta uwaga dotyczy szczególnie osób starszych z problemami kardiologicznymi - mówi dr Piotr Feusette, zastępca kierownika Oddziału Kardiologii w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Opolu. Brak wody w organizmie oznacza zagęszczenie krwi, co u osób z miażdżycą może doprowadzić do zawału serca, czy udaru.

Aby temu zapobiec należy zastosować się do kilku rad. - Powinniśmy pamiętać o nawadnianiu organizmu. To powinno być dwa litry wody w ciągu doby dla osoby, która nie choruje na niewydolność serca. W przypadku z niewydolnością serca, proponuję prosty sposób, aby kontrolować swoją wagę. Jeśli zauważamy, że tracimy wagę, to możemy ją uzupełniać płynami, natomiast jeśli mamy za dużo wody w organizmie, to należy zażyć leki, które wodę usuną.

- Zdaniem doktora Feusetta, jeśli przybędziemy na wadze w ciągu doby dwa kilogramy, to może oznaczać, że woda w organizmie pozostała, a nasze serce jest niewydolne. Wówczas aby wrócić do prawidłowej pracy organizmu należy zażyć leki diuretyczne.

- Powinniśmy pić płyny niegazowane, które zawierają elektrolity. Te rady dotyczą również osób zdrowych, u których dojdzie do gwałtownej utraty magnezu, czy potasu, jak to bywa w przypadku sportowców - radzi kardiolog.