

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	19-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	26,7370
TITLE :	Heart Patients an the summer...Beware of Heat and Strenuous Activity
PAGE:	16
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

إعداد الدكتور أنور نعمه doctor.anwar@hotmail.com



جسمه بالماء وينزل في شكل تدريجي قبل أن يغطي الماء كامل جسمه بهدف الحفاظ على الدورة الدموية لديه وولايته من تقلبات مفاجئة.
إن التقليد بهذه الإرشادات يسرع لمرضى القلب بغضاه إجازة صيفية حافلة بالفوائد الصحية والنفسية والجسدية من دون أن تعكر صفوها مضاعفات قد تكون كل عام بالأمراض نفسها تقريباً من دون تغيير، وما علينا إلا أن نغير نحن سلوكياتنا وعاداتنا لنجعل أيام الصيف تحل علينا برباً وسلاماً.

رحمة أشياء أخرى هو في غنى عنها. فعلى مرضى القلب أن يشربوا الماء خصوصاً إذا شعروا بالعطش.
- ممارسة الرياضات المناسبة بعيداً عن الإجهاد وعدم النزول إلى حوض المسباحة أو إلى البحر إلا في الوقت الذي تكون فيه المياه دافئة لتجنب التعرض إلى صدمة البرودة. وإذا كان مريض القلب طفلاً فعلى توبه حمايته من أي أضرار قد تلحق به مثل شرب مياه باردة أو ممارسة الرياضة تحت وشم أشعة الشمس المباشرة. وكذلك عدم النزول إلى حمامات المسباحة في شكل مفاجئ، بل من الأفضل أن يبرش الطفل

الخامسة التي تزيد من وضع مريض القلب سوءاً، مثل النوم أمام نافذة المكيف أو بجوار المروحة أو في مواجهة التيار الهوائي، فهذه التصرفات قد تؤدي إلى الإصابة بالرشق الصدرية والالتهابات الرئوية التي قد تترك خلفها دواعيات مرهقة أيضاً من السلوكيات المغلوطة التي قد يلجأ لها البعض. الامتناع عن شرب السوائل بكثرة من أجل تقليل التعرق وفقدان السوائل من دون أن يعوضها. فقع المصاب في ورطة الصيف الذي يجعل كل أعضاء الجسم تشن من عطشه، بما فيها القلب، فيكون المصاب في شيء فيقع تحت

الأوعية الدموية تتمدد والحاجة إلى الغذاء والماء والأكسجين تتضاعف

مرضى القلب والصيف... حذار الحر والجهد

- ارتداء غطاء للرأس إذا كان العمل يتطلب الوقوف تحت الشمس.
- للمرضى على تناول الوجبات الرئيسية مع بعض الوجبات الخفيفة. على أن يكون طعام الصيف سهل الهضم غنياً بالفواكه والخضروات التي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، مع الإقلال من تناول البروتينات والمقليات والمشاكل المسببة والتقليل من الحبوب والبريبات.

- استشارة الطبيب لوضع النقاط على حروف الوصفة الطبية المناسبة التي تعين المصاب على تجنب متاعب الصيف وتأثيراتها على الجسم عموماً وعلى القلب خصوصاً، وإذا كان المصاب مسافراً إلى أماكن بعيدة فحري به أن يصطحب معه ما يكفي من الأدوية الخاصة بعلاجه مرضه والحصول على العناية المناسبة.

العمل على تحقيق الهدوء النفسي والاستقرار العاطفي مع الانتباه قدر الإمكان عن التوترات والانفعالات التي تضع أعباء لا لزوم لها على القلب.
- عدم الإجهاد وعدم حمل حوائث ثقيلة عند التوجه إلى محطات القطارات والمطارات وتجنب الانحامات الشديدة التي تزيد من عناء القلب.

وليس مرضى القلب الكبار وحدهم الذين يتأثرون بطقس الصيف، فالمرضى الشباب أيضاً يعانون من الحر الشديد خلال هذا الفصل خصوصاً الذين يسكنون من اضطرابات دقات القلب.
نصل إلى بيت الصيف، ما هي النصائح التي يتوجب على مرضى القلب التقيد بها لتفادي المضطبات الصحية في فصل الصيف؟
على مرضى القلب التقيد بالارشادات الآتية:
- تجنب الأماكن الشديدة الحرارة والحرص على البقاء في الظل والأماكن المكيفة إذا كان ذلك ممكناً.
- عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة الحارقة لأنها قد تسبب الشخص بالضرية الشمسية التي تحتاج إلى العلاج السريع والعوري للشخص العادي فكيف بمرضى القلب والشرابيين؟ وفي بعض البحوث العلمية، إن الضرية الشمسية يمكن أن تترك ضرراً بالغاً قد يكون قاتلاً لمرضى القلب والشرابيين وارتفاع ضغط الدم لأنها لا تؤثر على القلب وحسب بل على المخ أيضاً، لهذا يجب تجنب الضرية الشمسية بأي ثمن وعلاجها بسرعة فائقة في حال حصولها.

- شرب كميات وافية من الماء والسوائل والعصائر.
- تجنب أي جهد بدني خلال أوقات الحر الشديد.
- عدم الإسراف في تناول المشروبات المنبهة المخدرة على الكافيين. - ارتداء ملابس فضفاضة خفيفة ولها فتحات جيدة للجسم وامتصاص العرق.

في فصل الصيف تزداد متاعب المصابين ببعض الأمراض نتيجة ارتفاع الحرارة وزيادة درجة الرطوبة والتعرق والجفاف والتقلبات الحاصلة في التيارات الهوائية وفي العادات الغذائية. ويعتبر مرضى القلب والدورة الدموية من أكثر الفئات تعرضاً لمتاعب الصيف نظراً إلى ما يسببه ارتفاع حرارة الجو من قلق وتوتر وشعور بعدم الراحة الأمر الذي يثير رغبة من التغيرات الهرمونية والكيمائية والفيزيولوجية التي ترغم القلب على زيادة وتيرة ضرباته ما يترك عبئاً ثقيلاً عليه وعلى الدورة الدموية. إن ارتفاع حرارة الجو يحدث تمداً في الأوعية الدموية فتتزايد بالتالي كمية الدم الواصلة إلى القلب ما يؤدي إلى زيادة عمله ومطابقته من الغذاء والأكسجين. وهذا الوضع يستلزم صاحب القلب التسليم أن يتحمل بسهولة، أما إذا كان القلب عليلاً فكان الله في عونه لأنه لا يتمتع بالقدرة نفسها التي توجد في القلب السليم. كذلك يؤدي ارتفاع الحرارة إلى إرغام الجسم الشرابيين لتعطيل الجلد والمحافظة على درجة حرارة الجسم. ومع زيادة تعصيب العرق، يفقد الجسم ماء كثيراً يجر معه حبة من المعادن، من بينها البوتاسيوم والصوديوم الضروريان جداً لعمل العضلة القلبية. من هنا فإن نقص الماء والأملاح المعدنية يؤثر على وظيفتي القلب والكلى ويجعل الإشرارة هنا إلى أن التعرق المفرط يجعل الجسم يفقد كميات كبيرة من السوائل ما يزيد من لزوجة الدم ويجعله أكثر عرضة للإصابة بالجلطات.



PRESS CLIPPING SHEET