

Kann bei Bluthochdruck gefährlich werden

## Die große Hitze

**Der Sommer 2017 spart nicht mit hohen Temperaturen. Mit mehr als 30 Grad Celsius rollt eine Hitzewelle nach der anderen über uns hinweg – eine deutliche Belastung für Patienten mit Blutdruckproblemen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Experten des Klinikum Wels-Grieskirchen empfehlen Betroffenen, im Sommer täglich ihren Blutdruck zu kontrollieren.**

Bei Hitze steht der Kreislauf enorm unter Belastung. Der Blutdruck sinkt, da sich die Blutgefäße erweitern. In Kombination mit blutdrucksenkenden Medikamenten können die Folgen Schwindel, Übelkeit und Kreislaufkollaps sein. „Sinkt bei heißen Außentemperaturen der systolische Blutdruckwert über einen längeren Zeitraum auf 110 mmHg oder darunter bzw. leidet man unter Beschwerden, wie Schwindel beim raschen Aufstehen, sollte man einen Arzt um Rat fragen“, empfiehlt Blutdruckexperte Thomas Weber. „Eventuell muss die Dosierung der blutdrucksenkenden Mittel über den Sommer reduziert werden.“ Betroffene sollten dann den Blutdruck täglich selbst kontrollieren, um eine erneute Erhöhung des Blutdrucks rechtzeitig zu bemerken.

### Bei großer Hitze steigt Gefahr der Austrocknung

Starke Hitzewellen führen regelmäßig zu einem Ansteigen der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Ein wesentlicher Auslöser dafür ist eine zu starke Austrocknung und Verschiebungen der Elektrolyte, also der Körpersalze, für die besonders sehr junge und sehr alte Menschen empfindlich sind“, erklärt der Welser Kardiologe. „Bei alten Menschen spielen hier gleich mehrere Faktoren zusammen: Eine eingeschränkte Nierenfunktion, die Abnahme des Gesamtkörperwassers, ein vermindertes Durstempfinden und eine herabgesetzte Schweißproduktion, sowie bereits

bestehende Herzerkrankungen oder psychiatrische Erkrankungen erhöhen das Risiko für eine Austrocknung.“ Zusätzlich kann es durch die Einnahme von Medikamenten zu Problemen kommen: Etwa können Psychopharmaka das Durstempfinden herabsetzen, die Wärmeregulation stören und die Schweißproduktion hemmen. Wassertreibende Mittel können eine Austrocknung verstärken. Eine zunehmende Verschlechterung der Nierenfunktion Wirkstoffe, die über die Nieren ausgeschieden werden, verstärken. Weber rät: „Wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer Medikamente haben, suchen Sie bitte ärztlichen Rat! Eine eigenständige Änderung der Medikamente ist nicht zu empfehlen.“

### **Wie man hitzebedingten Beschwerden vorbeugen kann**

- Passen Sie Ihre Belastungen und Aktivitäten der Außentemperatur an! Achtung vor allem auch beim Wandern an zu heißen Tagen – es kann zu einer Hitzeerschöpfung kommen!
- Legen Sie am besten gleich bei den ersten Symptomen, wie zum Beispiel Ermüdung oder Schwindel, eine Pause im Schatten ein.
- Nehmen Sie ausreichend nicht-alkoholische Flüssigkeit und Kohlenhydrate zu sich – am besten öfter in kleineren Mengen, auch wenn Sie kein Durst- oder Hungergefühl verspüren!
- Essen Sie kühle Speisen mit hohem Flüssigkeitsgehalt!
- Sprechen sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie eine starke Abnahme der Harnmenge bemerken!
- Halten Sie sich bevorzugt in kühlen Räumen auf!
- Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Nachbarn! Diese Menschen werden bemerken, wenn Sie in einer medizinischen Notlage stecken und Hilfe brauchen.

### **Reisen mit Herzerkrankungen**

Wer unter Bluthochdruck oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, muss vor größeren Urlaubsreisen – vor allem bei Destinationen in heißeren Ländern – einiges beachten: „Bereits einige Zeit vor der Abreise sollten Sie wichtige Fragen mit Ihrem Arzt besprechen. Neben sorgfältiger Planung der Freizeitaktivitäten, um keine Überbelastung durch Temperatur oder Höhenmeter zu riskieren, sollte auch die medizinische Versorgung am Urlaubsort für den Notfall geklärt werden. Nehmen Sie auch ausreichend Medikamente mit! Kürzlich operierte Herzpatienten müssen auf jeden Fall mit ihrem Therapieteam besprechen, zu welchem Zeitpunkt sie wieder fit genug für die Reise sind – in manchen Fällen ist eine Regenerationsphase von bis zu ein paar Monaten notwendig.“

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Weber\_Thomas\_Dr\_OA\_Priv-Doz\_Int\_II.jpg

**Bildtext:** Priv.-Doz. OA Dr. Thomas Weber, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Sinkt bei heißen Außentemperaturen der systolische Blutdruckwert über einen längeren Zeitraum auf 110 mmHg, sollte man einen Arzt um Rat fragen.“*

*„Eventuell muss die Dosierung der blutdrucksenkenden Mittel über den Sommer reduziert werden.“*

*„Starke Hitzewellen führen regelmäßig zu einem Ansteigen der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein wesentlicher Auslöser dafür ist eine zu starke Austrocknung und Verschiebungen der Elektrolyte (Körpersalze).“*

### **Weiterführende Informationen:**

#### **Lebensgefährlicher Hitzeschlag**

Im Unterschied zur Hitzeerschöpfung ist ein Hitzeschlag ein medizinischer Notfall – der Körper kann nicht mehr genug Wärme an seine Umgebung abgeben. Das Schwitzen und die damit verbundene Verdunstung sind die effektivsten Kühlmaßnahmen des Körpers. „Dieser Mechanismus wird aber bei einer hohen Luftfeuchtigkeit ineffektiv, daher ist die Gefahr eines Hitzschlages bei einer Luftfeuchtigkeit über 75 Prozent am größten“, erklärt Thomas Weber. „Durch den Wärmestau kann akute Lebensgefahr bestehen!“ Die Symptome reichen von starkem Durst und Mundtrockenheit über Schwindel, Verwirrtheit, Kopfschmerzen und Sehstörungen, geröteter, trockener und heißer Haut bis hin zu Erbrechen, schnellem Puls und einer Körpertemperatur bis zu 40°C. Das Risiko für Bewusstlosigkeit, Kreislaufkollaps und Schock steigt. Bis die Rettung eintrifft, muss der Körper langsam wieder abgekühlt werden, zum Beispiel durch nasse Tücher. „Bitte nicht eiskalt duschen – das führt meist zu gravierenden Kreislaufstörungen!“ Ein wichtiger Punkt in der Vorsorge von Hitzeerschöpfung und Hitzeschlag ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie die Vermeidung einer extremen Hitzeexposition.

#### **Sonnenstich**

Beim Sonnenstich handelt es sich um eine Reizung der Gehirnhäute, welche durch starke Sonnenbestrahlung auf Kopf und Nacken ausgelöst werden kann. Betroffen sind am schnellsten

Menschen mit keinen oder wenig Haaren, wenn sie keine Kopfbedeckung tragen. Besondere Gefahr besteht für Säuglinge und Kleinkinder. Bemerkbar macht sich ein Sonnenstich durch starke Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Erbrechen. In diesem Fall ist es wichtig, den Kopf hochzulagern und Arme und Beine mit feuchten Tüchern zu kühlen. Achten Sie im Sommer vor allem beim Sport auf die richtige Kopfbedeckung!

#### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 83.700 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)