

Kann bei Bluthochdruck und Herzschwäche gefährlich werden

Die große Hitze

An heißen Sommertagen ist unser Körper einer erhöhten Belastung ausgesetzt. Vor allem das Herz-Kreislauf-System ist betroffen, aber auch das äußerst sensible Gleichgewicht des Wasser- und Elektrolythaushalts. Das Risiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für schwerwiegendere Verläufe anderer Erkrankungen, steigt. Extreme Temperaturen können somit erhebliche Auswirkungen auf unseren Körper haben – daher ist es wichtig, sich vorsorglich über wichtige Vorkehrungen zu informieren.

Die Auswirkungen der Hitze machen sich vor allem bei Kleinkindern und älteren Menschen bemerkbar. „Bei den Jüngsten ist der Wasserhaushalt besonders sensibel“, erklärt Elisabeth Modler, Leiterin der Zentralen Notfallambulanz am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Bei Senioren spielen einerseits Vorerkrankungen eine Rolle, andererseits sinkt im Alter das Durstgefühl, wodurch auch bei ihnen eine ‚Austrocknung‘ oder Verschiebung der Körpersalze auftreten kann.“ Aber auch jüngere, chronisch Kranke, beispielsweise Patienten mit Herz- und Nierenerkrankungen, sollten besonders auf sich achten. „Hier ist in manchen Fällen auch eine Anpassung von Blutdruck- oder Entwässerungsmitteln erforderlich“, so Internistin Modler. „Dies ist jedoch nur in Absprache mit dem Hausarzt möglich!“ Bei akuten Erkrankungen, etwa bei einem fieberhaften Infekt oder Brechdurchfall, ist ebenso mit erhöhtem Flüssigkeitsbedarf zu rechnen.

So belastend ist Hitze für den Körper – Warnsignale unbedingt beachten

Hohe Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung haben besonders starke Auswirkungen auf unseren Körper. „Verwirrtheit, Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerzen sind Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels“, sagt Modler und rät. „Achten Sie bei Kindern oder älteren Menschen auch auf einen roten Kopf oder erhöhte Körpertemperatur – suchen Sie im Zweifel medizinischen Rat!“ Der Aktivitätsradius sollte jedenfalls an die Hitze angepasst werden. „Tragen Sie im Außenbereich einen Sonnenhut oder eine Kappe, um Ihren Kopf zu schützen. Vergessen Sie die Sonnencreme nicht! Nehmen Sie ausreichend kühle Getränke ohne Alkohol und Koffein zu sich! Am besten trinkt man häufiger kleinere Mengen“, so die Leiterin der ZNA am Klinikum. Beim Essen sollte man auf nicht zu große Portionen und eher leichte Mahlzeiten achten. „Diese sind besser verträglich! Und legen Sie

bei der Arbeit und bei Hobbys im Freien immer wieder Pausen ein und suchen Sie Abkühlung im Schatten!“ Hilfreich ist es auch, die Haut regelmäßig mit frischem Wasser aus einer Sprühflasche zu benetzen oder die Handgelenke in kühles Wasser zu tauchen. Sportler tun gut daran, ihre Aktivitäten eher in die frühen Morgenstunden oder Abendstunden verlegen.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Modler_Elisabeth_Dr_ZNA.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Dr. Elisabeth Modler, Leiter der Zentralen Notfallambulanz, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bei den Jüngsten ist der Wasserhaushalt besonders sensibel.“

„Bei Senioren spielen einerseits Vorerkrankungen eine Rolle, andererseits sinkt im Alter das Durstgefühl, wodurch auch bei ihnen eine ‚Austrocknung‘ oder Verschiebung der Körpersalze auftreten kann.“

„Hier ist in manchen Fällen auch eine Anpassung von Blutdruckmittel- oder Entwässerungsmittel erforderlich. Dies ist jedoch nur in Absprache mit dem Hausarzt möglich!“

„Verwirrtheit, Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerzen sind Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels.“

„Achten Sie bei Kindern oder älteren Menschen auch auf einen roten Kopf oder erhöhte Körpertemperatur – suchen Sie im Zweifel medizinischen Rat!“

„Tragen Sie im Außenbereich einen Sonnenhut oder eine Kappe, um Ihren Kopf zu schützen. Vergessen Sie die Sonnencreme nicht! Nehmen Sie ausreichend kühle Getränke ohne Alkohol und Koffein zu sich! Am besten trinkt man häufiger kleinere Mengen.“

„Diese sind besser verträglich! Und legen Sie bei der Arbeit und bei Hobbys im Freien immer wieder Pausen ein und suchen Sie Abkühlung im Schatten!“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – 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