

Wie Sie sich vor Kreislaufbeschwerden, Hitzeschlag und Sonnenstich schützen

Achtung bei zu hohen Temperaturen

Bei Hitze steht der Kreislauf enorm unter Belastung. Der Blutdruck sinkt, da sich die Blutgefäße erweitern. Das kühle Nass verspricht an heißen Tagen wohltuende Erfrischung – in zweierlei Hinsicht: Einerseits ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, andererseits ist auch Schwimmen eine willkommene Abwechslung. Hier heißt es aber aufpassen für Herz-Kreislauf-Patienten – Experten raten zur Vorsicht beim Ausstieg aus dem Wasser! Zur Vermeidung hitzebedingter Beschwerden geben die Experten des Klinikum Wels-Grieskirchen wertvolle Tipps.

Hitzewellen mit mehr als 30 Grad Celsius stellen eine deutliche Belastung für Patienten mit Blutdruckproblemen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Blutdrucksenkende Medikamente können bei Hitze Schwindel, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden verursachen. „Wir empfehlen Betroffenen deshalb, im Sommer täglich den Blutdruck zu kontrollieren. Sinkt der systolische Wert längerfristig auf unter 110 mmHg, sollte man seinen Arzt um Rat fragen“, rät Blutdruckexperte Thomas Weber. „Eventuell muss die Dosierung über den Sommer reduziert werden.“

Trinken nicht vergessen

Starke Hitzewellen heben das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. „Ein wesentlicher Auslöser dafür sind eine zu starke Austrocknung und die damit verbundene Störung des Elektrolythaushalts, für die besonders sehr junge und sehr alte Menschen empfindlich sind“, erklärt der Welser Kardiologe. „Nehmen Sie deshalb ausreichend nicht-alkoholische Flüssigkeit und Kohlenhydrate zu sich – am besten öfter in kleineren Mengen, auch wenn Sie kein Durst- oder Hungergefühl verspüren!“ Auch durch die Einnahme von Medikamenten kann es bei hohen

Außentemperaturen Probleme bereiten: Psychopharmaka etwa können das Durstempfinden herabsetzen, die Wärmeregulation stören und die Schweißproduktion hemmen. Auch wassertreibende Mittel verstärken eine Austrocknung. Weber rät: „Wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer Medikamente haben, suchen Sie bitte ärztlichen Rat! Eine eigenständige Änderung der Medikamente ist nicht zu empfehlen.“

Kreislaufbeschwerden beim Schwimmen vorbeugen

Sucht man an heißen Tagen Abkühlung in See oder Pool, sollte man beachten, dass der hydrostatische Druck mit der Wassertiefe zunimmt. Denn dadurch verlagert sich das Blut der tiefer im Wasser gelegenen Körperteile in Richtung Oberkörper und Kopf. Beim Verlassen des Wassers fließt es rasch wieder in Becken und Beine und das Herz-Kreislauf-System startet Gegenmaßnahmen: Um einen Blutdruckabfall in Kopf und Oberkörper zu vermeiden, erhöht sich die Herzfrequenz und die Blutgefäße werden enger. „Um Beschwerden, wie zum Beispiel Schwindel oder einem Schwarzwerden vor Augen, entgegenzuwirken, sollten Herzpatienten das Wasser langsam verlassen, damit sich der Kreislauf umstellen kann. Achten Sie beim Heraussteigen auf guten Halt und gehen Sie dann an Land aktiv ein paar Schritte, um die Muskelpumpe der Beine richtig in Gang zu bringen!“, so Weber weiter. „Auch eine gute Schwimmlage kann helfen – wenn die Beine beim Schwimmen nicht zu tief ins Wasser hängen, dann verlagert sich das Blut weniger in die höheren Körperregionen.“

Extreme Hitze kann gefährlich werden

Schwitzen und die damit verbundene Verdunstung sind die effektivsten Kühlmaßnahmen des Körpers. Wenn der Körper bei einem Hitzeschlag nicht mehr genug Wärme an seine Umgebung abgeben kann, handelt es sich um einen medizinischen Notfall. „Der Mechanismus funktioniert bei hoher Luftfeuchtigkeit nicht mehr, ab 75 Prozent ist die Gefahr eines Hitzschlages am größten“, erklärt der Mediziner. „Durch den Wärmestau kann akute Lebensgefahr bestehen!“ Die Symptome reichen von starkem Durst über Schwindel, Verwirrtheit und Kopfschmerzen bis hin zu Erbrechen, schnellem Puls und einer Körpertemperatur bis zu 40°C. Es drohen Bewusstlosigkeit, Kreislaufkollaps und Schock. „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!“ Um einen Hitzeschlag zu vermeiden, ist es wichtig, ausreichend zu trinken und sich nicht extremer Hitze auszusetzen! Im Sommer ist vor allem beim Sport auf die richtige Kopfbedeckung zu achten. Denn starke Sonnenbestrahlung auf Kopf und Nacken kann eine Reizung der Gehirnhäute auslösen. „Vom Sonnenstich betroffen sind am schnellsten Menschen mit keinen oder wenig Haaren, wenn sie keine Kopfbedeckung tragen. Besondere Gefahr besteht für Säuglinge

und Kleinkinder. Die Folgen sind starke Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Erbrechen. Bei einem Sonnenstich ist es wichtig, den Kopf hochzulagern und Arme und Beine mit feuchten Tüchern zu kühlen“, so der Spezialist.

5 Tipps für heiße Temperaturen – So beugen Sie Hitzebeschwerden vor:

1

Halten Sie sich bevorzugt in kühlen Räumen auf! Passen Sie Ihre Aktivitäten im Freien den Außentemperaturen an! Achtung auch beim Wandern! Es kann zu einer Hitzeerschöpfung kommen. Legen Sie bei Ermüdung oder Schwindel eine Pause im Schatten ein!

2

Nehmen Sie regelmäßig nicht-alkoholische Flüssigkeit und Kohlenhydrate zu sich! Essen Sie kühle Speisen mit hohem Flüssigkeitsgehalt und kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie eine starke Abnahme der Harnmenge bemerken!

3

Lassen Sie sich Zeit, wenn Sie beim Schwimmen tieferes Wasser verlassen, damit sich der Kreislauf den veränderten Druckverhältnissen anpassen kann!

4

Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Nachbarn! Diese Menschen sind ein sicheres soziales Netzwerk und bemerken, wenn Sie sich in einer medizinischen Notlage befinden und Hilfe brauchen.

5

Wenn Sie an Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und eine größere Reise planen, sollten Sie bereits einige Zeit vor der Abreise wichtige Fragen mit Ihrem Arzt besprechen! Achtung vor Überbelastung durch extreme Temperaturschwankungen und Höhenmeter!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_OA_Priv-Doz_Int_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

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

„Wir empfehlen Herz-Kreislauf-Patienten, im Sommer täglich den Blutdruck zu kontrollieren. Eventuell muss die Dosierung blutdrucksenkender Medikamente über den Sommer reduziert werden.“

„Um Schwindel oder einem Schwarzwerden vor Augen entgegenzuwirken, sollten Herzpatienten das Wasser langsam verlassen, damit sich der Kreislauf umstellen kann.“

„Ein Hitzeschlag ist ein medizinischer Notfall. 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!“

„Bei einem Sonnenstich ist es wichtig, den Kopf hochzulagern und Arme und Beine mit feuchten Tüchern zu kühlen.“

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 88.000 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