

# KARDİYOLOJİ

NORMAL KALP YUMRUKTAN BİRAZ DAHA BÜYÜK, KAS YAPISINDA OLAN GÜÇLÜ BİR POMPADIR. GÜNDE ORTALAMA 100.000 KEZ KASILARAK, 8000 LİTRE KANI SÜREKLİ OLARAK DOLAŞIMA POMPALAR.

## KALP KRİZİNDEN KORUNUN

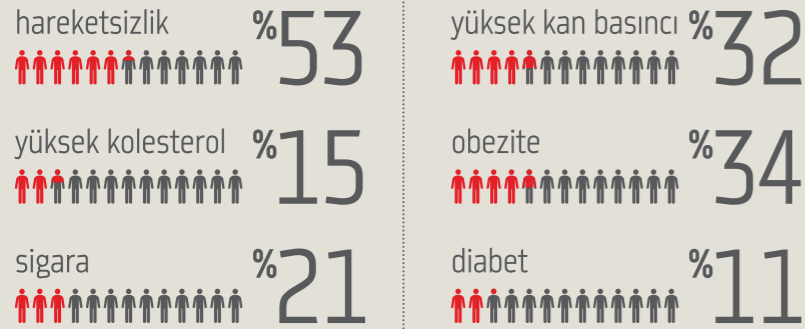
- ♥ KALP DOSTU BESİNLER YİYİN
- ♥ KOLESTEROL DÜZEYİNİ DENGEDE TUTUN
- ♥ EGZERSİZ YAPIN
- ♥ DİABETE KARŞI KORUNUN
- ♥ TANSİYONUNUZU KONTROL EDİN
- ♥ KİLONUZU KONTROL EDİN
- ♥ STRESLE BAŞETMENİN YOLLARINI BULUN
- ♥ SİGARAYI BIRAKIN



## KALBİNİZ SAĞLIKLA DOLSUN

Sağlıklı kalpler organ ve dokulara sürekli olarak oksijen ve besin pompalarken bir yandan da artık maddeleri toplar.

## RİSK FAKTÖRLERİ



## SAĞLIKLI KALBİN RAKAMLARI



## BİLİYOR MUSUNUZ?

Vücütteki en geniş damar olan aort nerdeyse bir bahçe hortumu genişliğindedir. Bir kadının kalbi genel olarak erkeğinkinden daha hızlı atar. Bir tenis topunu sıkıştırdığınızda kalbinizin kanı pompalamak için uyguladığı basıncın aynısını uygularsınız. Ortalama bir yaşam süresinde kalbin pompaladığı kan miktarına eşit oranda su akışı için bir musluğun 45 yıl boyunca hiç kapanmadan açık bırakılması gerekir.

0850 460 6334  
0850 460 MEDI  
www.medicana.com.tr

# MEDICANA

# MEDICANA BÜLTEN

MEDICANA SAĞLIK GRUBU AYLIK ÜCRETSİZ YAYINIDIR



## SICAKLAR ve SAĞLIĞIMIZ

Hava sıcaklıklarındaki artışlar birçok sağlık problemine yol açabilmektedir.

Hava sıcaklığı ve aynı zamanda nem artışı vücut ısımızda da artışa neden olmaktadır. Genellikle terleme ile vücudumuz bir denge sağlamaya çalışmaktadır. Ancak ortamdaki nem oranı yüksekse terleme vücut ısısını düşürmede yeterli olmayabilir. Yaşlılar, bebekler normale göre daha çok etkilenebilir; bazı kronik hastalıklar (kalp hastalığı, şeker hastalığı gibi), aşırı şişmanlık ve bazı ilaçlar terlemeyi etkileyerek vücut ısısının dengede tutulmasını engelleyebilir. Bu durumda vücudumuzda hasarlar ortaya çıkabilir.

### Özellikle;

- Küçük çocuklar,
- Yaşlılar,
- Hamileler,
- Aşırı kilolular,
- Kronik hastalığı olanlar (Kalp hastalığı, şeker hastalığı, karaciğer hastalığı, böbrek hastalığı gibi),

- Tansiyon ilaçları, antidepresan ilaçlar, uyku verici ilaçlar gibi ilaç kullananlar risk altındadır.

Günün en sıcak saatlerinde, sabah 10 ile akşamüzeri dört arasında, mecbur olmadıkça dışarı çıkmamalıdır.

Bu saat aralarında denize de girilmemeli ve güneşlenmemelidir. Bu saatlerin dışında da güneşten koruyucu kremler kullanılmalı, güneşten koruyucu önlemler (gözlük, şapka gibi) alınmalı ve uzun süre güneş altında kalınmamalıdır. Açık renkli, hafif ve bol giysiler giyilmelidir. Dışarı çıkarken şapka takılmalı ve güneş gözlüğü kullanılmalıdır. Günün en sıcak saatlerinde fiziksel aktivitelerden kaçınılmalıdır. Mümkünse sık sık duş alınmalı veya eller, ayaklar ve yüz suyla yıkanmalıdır. Bebekler, çocuklar, yaşlılar, engelli kişiler ve hayvanlar kapalı ve park halindeki araçlarda kesinlikle bırakılmamalıdır. Yağlı besinlerden, kızartmalardan kaçınılmalıdır. Yemeklerde bitkisel yağlar kullanılmalıdır. Kafeinli içecekler yerine meyve suyu, bitkisel

çaylar içilmelidir. Bol miktarda sebze ve meyve tüketilmelidir. Açıkta satılan yiyecekler, buzdolabında bekletilmeyip dışarıda bırakılmış yiyecekler tüketilmemelidir. Besin zehirlenmelerine, ishallere neden olabilirler.

### Aşırı sıcaklara bağlı;

- Güneş çarpması,
- Güneş yanıkları,
- Kramplar,
- İsilik,
- Sıcağa bağlı bitkinlik ortaya çıkabilir.

Bu gibi durumlarda acilen bir sağlık kuruluşuna

başvurulmalıdır.

Ayrıca güneş ışınları uzun dönemde cildin erken yaşlanmasına, deri kanserine, gözde katarakt gelişimine de neden olabilir. ❏

## BU SAYIDA



SICAKLAR VE SAĞLIĞIMIZ



SICAKLARDA KALBİNİZE İYİ BAKIN



SERİNLEMEN İSTERKEN KEYFİNİZİ KAÇIRMAYIN

## Sıcaklarda Kalbinize İyi Bakın

Damar problemi olan by-pass'lı hastalar, stent takılmış olanlar yaz sıcaklarında daha dikkatli olmalı...

Sıcak havalar, başta kalp ve tansiyon hastaları, yaşlılar ve çocuklar olmak üzere herkesi etkiliyor. Bunun sebebi de sıcak ve nemle beraber vücudun ısı dengesini ayarlamadaki zorluklar. Vücudumuz normalde 36,5 derecede ısıyı sabit tutmak ister. Soğuk havalarda cilde, deriye giden kan miktarı azalır çünkü vücudumuzun ısı alışverişini yaptığı yer deri yani cilttir. Oraya giden kan miktarı azaldığı zaman vücudun iç tarafı daha az ısı kaybeder ve daha çok kan giderse daha fazla ısı alışverişini yapma şansı olur.

Yaz döneminde de deriye giden kan miktarı artar. Vücut terleyerek ısını dışarıya verir. Özellikle çok nemli ve sıcak havalarda bu terleme ve ısı kaybı fazla olur. Ama bu aynı zamanda vücudun diğer bölgelerine daha az kan gitmesine sebep olur. Böbreğe az kan giderse böbrek yetmezliği ortaya çıkabilir. Kalp yetmezliği hastalarında kalp zaten zayıf ve vücudun ihtiyacı olan kanı zor yetiştiriyorken kalbin işi daha fazla artar ve iyice yetersiz duruma düşebilir. Yaşlılarda

ve çocuklarda bu ısı dengesini ayarlamak biraz daha zor oluyor vücut açısından. Bu yüzden sıcak çarpmaları, vücudun ateşinin yükselmesine bağlı ciddi problemler ortaya çıkabiliyor.

### Yaz aylarında kalp hastalıklarında artış var.

Daha çok tansiyon düzensizlikleri artıyor. Tansiyonu düzenli olanlarda bile inişler çıkışlar ortaya çıkabiliyor. Kalp yetmezliği hastaları daha çok etkileniyor. Vücudun su kaybetmesiyle beraber kanın yoğunluğunun artması pıhtılaşmada artışa neden olabiliyor, özellikle kalp damarıyla ilgili problemi olanlarda da risk artışı oluyor. Kalp krizlerinde de artış görülebiliyor.

### Herhangi bir kalp operasyonu geçirmiş olanlar dikkat...

Kanın koyulaşması ile beraber kandaki pıhtılaşma artabiliyor. Özellikle damar problemi olan by-pass'lı hastalar, stent takılmış olanlar daha fazla dikkat etmeli. Sıvıyı iyi ayarlamaları, güneşten ve sıcak saatlerde efor sarf etmektan kaçınmaları

gerekliyor. Yazın sıcak saatleri mümkün olduğu kadar serin ortamlarda geçirilmeli.

### Yaz demek yüzme mevsimi demek. Nelere dikkat edilmeli?

Çok sıcak saatlerde denizde olunmamalı. Mide çok doluyken yüzerseniz kalple ilgili sorunlar artabiliyor. Ayrıca bol su içmek, kızartmalardan, sindirimi zor olan ağır yiyeceklerden uzak durmak, mümkün olduğu kadar taze sebze ve meyve tüketmek, mevsime uygun beslenmek gerek.

### Uzman önerileri;

Uzmanlar mümkün olduğu kadar sıcaktan kaçınılmasını, sıvı dengesini iyi ayarlanılmasını, bol su tüketilmesini önermektedir. Yaza özel bazı hastaların ilaçlarında değişiklik yapmak gerekebilir, kalp yetmezliği ya da tansiyon hastalarının bir kısmı idrar söktürücü ilaçlar kullanmaktadır. İlaç düzenlemesi için damar problemi olan by-pass'lı hastalar, stent takılmış olanlar doktorlarına danışmalıdır. ▶

## Serinlemek İsterken Keyfinizi Kaçırmanın

Havaların ısınmasıyla insanların serinlemek için tercih ettikleri yerlerin başında gelen yüzme havuzları, çok kişinin ortak kullandığı alanlar olduğundan pek çok sağlık sorunlarına neden olabilir.

İnsanların farklı salgılarıyla kirlenen ve uygun dezenfeksiyonu yapılmayan havuzlar birçok enfeksiyonun bulaşmasına sebep olur. Ayrıca havuz suyunun dezenfeksiyonu için kullanılan kimyasal maddeler, suya karışan sabun, şampuan veya güneş yağı gibi maddeler de önemli sağlık sorunlarına neden olabilir.

Havuzlar her ne kadar klorlanmış olsalar da enfeksiyon etkenleri çeşitli olduğundan enfeksiyon riski tamamen ortadan kalkmaz. Su sirkülasyonu iyi sağlanmamış ve düzenli temizliği yapılmamış havuzlar



tifodan hepatit A'ya, ishale neden olan enfeksiyonlardan mantara ve idrar yolu enfeksiyonuna kadar birçok hastalığa neden olmaktadır. Havuza girerken hijyen kurallarına uyulmalı, havuza girmeden önce mutlaka duş alınmalı, mümkünse ayaklar antiseptikli suyla temizlenmelidir. Kulak enfeksiyonlarını önlemek için kulak tıkaçları, göz enfeksiyonlarını önlemek için gözlük kullanılmalıdır.

Genital bölgenin ıslak ve nemli kalması, mantar enfeksiyonları gelişimi için hazırlayıcı bir faktördür. Bu nedenle ıslak mayoyla oturmak çok sık yapılan yanlışlardan biridir. Ayrıca kadın vajinal florasını bozarak normalde bulunan mantarları aktif hale getirerek çoğalmasına ve enfeksiyona neden olabilir. Özellikle ishal, idrar yolu enfeksiyonu, genital akıntısı olan kişilerin havuzları



kullanmaları havuz enfeksiyonlarının yayılmasında çok önemli bir etkidir.

### Hem kendimizi korumak hem de başkalarına enfeksiyon bulaştırmamak için dikkat edilmesi gereken kurallar vardır;

Son bir hafta içinde ishal olduysanız havuza girmeyin. Havuz suyunu yutmayın. Çocukları sık tuvalete götürün. Havuza girmeden önce ve sonra duş alın. Eğer bir havuzdan mikrop kapmıştıysanız düşünürseniz işletmecilere haber verin. Bazı havuzdan kapılan hastalıkların özellikle gebeler, çocuklar ve immün sistemi zayıf kişilerde çok ağır geçebileceğini unutmayın. Ciltte sıyrığı, kesigi, mantarı ve diğer enfeksiyonları olan kişiler, göz-burun-kulak enfeksiyonu olan kişiler, ishal olan kişiler, bu durumları iyileşinceye kadar havuza girilmemelidir. Lensle havuza girmek doğru değildir. Kontak lensle suya girmek, gözün iltihaplanma ihtimalini artırır.

### Havuz suyunun temiz olduğundan emin olmak için şunlara dikkat etmeliyiz:

Temiz bir havuz suyunda havuzun dibini net görülmelidir. Havuz kenarındaki taşlar yapışkan ve kaygan olmamalıdır. İyi klorlanmış bir suyun az bir kokusu olur. Aşırı bir kimyasal kokusu sorun olabileceğini gösterir. Su sıcaklığı 27 dereceyi geçmemeli. Hava ile su sıcaklığı doğru oranlı olmalı, arada fazla fark bulunmamalıdır. Havuz pompaları ve filtre sistemleri çalışıyorsa ses yaparlar, bu sesi muhakkak duymanız gerekir. Havuz PH ve klor seviyesi 2 günde bir kontrol edilmelidir. ▶

