



Inima tremur□de frig

Racirea vremii va poate expune unui atac de cord . Temperaturile scazute obliga inima la un numar mai mare de contractii, ceea ce sporeste riscul infarctului miocardic . Chiar daca starea de sanatate este buna la inceput, hipertensiunea arteriala afecteaza inima, creierul, rinichii si vasele de sange

Riscul unui atac de cord creste cu 62% daca in doua zile temperatura scade cu cinci grade. Este principala concluzie formulata de cei mai multi medici din tara. Fluctuatiile de temperatura si, mai ales temperaturile scazute, au un rol nefast asupra inimii.

Cele mai sensibile la schimbarile bruste de temperatura si la coborarea mercurului termometrelor sunt persoanele hipertensive. Studiile arata ca o data cu racirea timpului, cei mai sensibili cardiaci sunt expusi riscului atacului de cord.

Inima bate mai repede iarna

Crizele de inima sunt mai frecvente in perioadele reci ale anului si cand sunt inregistrate diferente mari de temperatura. Explicatia consta in faptul ca temperaturile scazute provoaca cresterea presiunii arteriale, obligand inima la un numar mai mare de contractii, ceea ce sporeste riscul atacului de cord.

Medicii precizeaza, insa, ca doar racirea timpului nu poate expune inima la un pericol foarte mare, dar atunci se pune intrebarea cum se explica cresterea numarului problemelor cardiace in sezonul rece. Cardiologii sunt de parere ca schimbarile bruste si frecvente de temperatura sunt, de fapt, mai periculoase decat racirea timpului. Ei vorbesc de modificari brutale de temperatura, care, practic, pun cordul in imposibilitatea de a se adapta noilor valori exterioare. O variatie de cinci grade in doua zile provoaca o crestere cu 62% a riscului de atac de cord la persoanele care sufera de hipertensiune arteriala.

Persoanelor cardiace li se recomanda foarte multa prudenta, o data cu racirea vremii, dar mai ales in perioadele cu fluctuatii majore si bruste de temperatura. In plus, spun medicii, o data cu racirea timpului cresc valorile colesterolului, alt factor major de risc pentru persoanele cardiace. Pentru a evita aceste pericole, se recomanda evitarea excesului de grasimi, zahar si alcool.

Hipertensiunea ataca vasele de sange si creierul

Hipertensiunea arteriala (HTA) este o boala cu o prevalenta foarte mare la populatie, iar riscul indus de ea este cu atat mai mare cu cat este o boala frecvent asimptomatica, ramanand deseori netratata. In cazul in care boala este descoperita la timp, medicii recomanda ca tratamentul prescris sa fie urmat cu rigurozitate. Asta pentru ca, in ciuda starii generale bune de la inceput, HTA afecteaza inima, creierul, rinichii si vasele de sange. HTA moderata poate fi controlata si prin mentinerea unei greutate corporale normale, prin activitate fizica sistematica, reducerea consumului de sare, evitarea fumatului, consumului de alcool si cafea, precum si prin evitarea stresului. Tratamentul antihipertensiv prescris trebuie urmat cu rigurozitate, mai ales in sezonul rece si atunci cand temperatura se modifica brusc.