

Mrazivé teploty hlboko pod nulou sú poriadnou záťažou pre naše telo



Mrazivé počasie ťažšie znášajú ľudia s **chorými cievami**. **Srdciarov mínusové teploty doslova ohrozujú na živote**. Pre srdciarov platí základná rada – vyhnite sa rýchlej chôdzi na studenom vzduchu. Srdciari si musia dávať pozor najmä na nízke ranné teploty a studený vietor, ktorý fúka rovno do tváre. **Vdychovaním studeného vzduchu môže dôjsť k zúženiu ciev a tým k vyvolaniu srdcového záchvatu**. Najmä pacienti s angínou pectoris, teda tí, ktorí trpia na nedokrvenie srdca, by mali spomaliť chôdzu a mali by minimalizovať aktivity v mrazivom ovzduší.

Koho zima a mráz ohrozuje najviac?

Najmä **malé deti**, ktoré nemajú dostatočnú schopnosť tepelnej regulácie. Preto by mali byť deti pri pobyte vonku dobre oblečené a chránené proti mrazivému vzduchu.

Pre určitú skupinu ľudí trpiacich na astmu platí, že mrazivý vzduch spúšťa astmatický záchvat. **Astmatici** by si mali dávať pozor aj na respiračné vírusy, ktoré kolujú medzi ľuďmi v zime. Ďalšou rizikovou skupinou sú **seniori**, nakoľko sa ťažšie prispôbujú teplotným zmenám. Čím je človek starší, tým ťažšie túto záťaž znáša. Pri nízkej teplote musí srdce viac pracovať, aby si udržalo telesnú teplotu. Extrémnej zime by sa mali vyhnúť aj **ľudia s oslabenou imunitou**, ktorí len nedávno prekonali ochorenie, **preťaženie ľudí** ktorí žijú v dlhodobom strese a **bezdomovci**, ktorí sú priamo ohrození podchladením, čo je stav ohrozujúci život.



Zimné mrazy sú mimoriadne nebezpečné najmä pre pacientov so zvýšeným krvným tlakom. V zime krvný tlak narastá dokonca až o 33%.

Rady pre „srdciarov“:

- ♥ pri extrémne nízkych teplotách ostaňte radšej doma, ak už musíte ísť von, vezmite si radšej viac tenších vrstiev oblečenia, dajte si čiapku, šál, rukavice a teplé ponožky – najviac teploty človek stráca hlavou, nohy i ruky najrýchlejšie prechladnú.
- ♥ vyhnite sa rýchlej chôdzi na studenom vzduchu, ak toto odporúčanie nedodržíte, môžete pocítiť bolesť na hrudi.
- ♥ nedýchajte studený vzduch, vdychovanie studeného vzduchu spôsobuje srdcové záchvaty a vaše cievy budú na chlad reagovať kŕčmi a zúžením.

Rada na záver: Alkohol všeobecne spôsobuje rozšírenie ciev. Ľudský organizmus reaguje vonku inak ako vo vnútri. Pri vypití väčších dávok alkoholu môže dôjsť k otupeniu pocitu chladu, privodiť spánok a poruchy vedomia, pri ktorých hrozí riziko úmrtia na podchladenia.

