

Extreme Hitze: Was müssen Herzpatienten beachten?

Hitzetipps für herzkrankte und ältere Menschen

(Frankfurt a. M., 21. Juni 2017) Sommerliche Hitze mit sehr hohen Temperaturen über 30 Grad Celsius kann zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz- oder Blutdruckproblemen in Behandlung sind. Mögliche Folgen der hohen Temperaturen sind Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe. „Diesen Komplikationen können Betroffene vorbeugen, indem sie mit ihrem behandelnden Arzt spezielle Vorsichtsmaßnahmen besprechen, die je nach Herzerkrankung und Behandlung unterschiedlich sein können, zum Beispiel Anpassung der Trinkmenge oder notwendige Dosierungsänderungen bei Medikamenten“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Markus Haass (Mannheim) vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.

Herzpatienten müssen in den meisten Fällen Medikamente einnehmen. Bei manchen Arzneimitteln für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann wegen extremer Hitze eine Änderung der Dosierung notwendig sein, z. B. bei den blutdrucksenkenden Medikamenten für Bluthochdruckpatienten (ACE-Hemmer, Sartane, Calciumantagonisten) und den Diuretika (Entwässerungsmittel) für Patienten mit einer Herzschwäche. „Herzpatienten sollten deshalb von ihrem Arzt regelmäßig die Dosierung überprüfen lassen und besprechen, welche Medikamente wie lange bei Hitze reduziert werden können“, rät Prof. Haass. Tipp aus der Herzstiftungs-Sprechstunde unter www.herzstiftung.de/Dosis-Blutdruck-Medikamente-bei-Sommer-Hitze-reduzieren.html

Der Mensch ist wie alle Säugetiere ein „gleichwarmes Lebewesen“. D. h., egal wie kalt oder heiß es ist, seine Körpertemperatur muss immer auf 37 Grad Celsius gehalten werden. Bei großer Hitze wärmt sich der Körper zu sehr auf, so dass die Wärme wieder abgegeben werden muss. Diese Wärmeabgabe geschieht auf zwei Wegen: über die Haut und über vermehrtes Schwitzen.

Wärmeabgabe über die Haut: leichte Bekleidung, kühlere Umgebung

Das Blut nimmt die übermäßige Wärme aus dem Körper auf und transportiert sie zu den kleinen Hautgefäßen, die wie „Kühlschlangen“ die Wärme an die Luft abführen. Je größer die Fläche der unbedeckten Haut, je kühler und trockener die vorbeistreichende Luft, und vor allem je mehr Blut vom Herzen durch die Hautgefäße gepumpt wird, desto mehr Wärme kann der Körper abgeben. Ein gesundes Herz kann diese Mehrbelastung problemlos

bewältigen. Ein krankes Herz dagegen kommt schneller an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit. „Ältere Menschen und vor allem Patienten mit einer Herzschwäche sollten daher möglichst größere Hitze meiden, sich körperlich schonen und besonders darauf achten sich sommerlich zu kleiden“, empfiehlt Herzspezialist Prof. Dr. med. Dietrich Andresen (Berlin) vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Abkühlung funktioniert am besten durch geringe Bekleidung wie T-Shirt, kurze Hose, Sommerkleid sowie Vermeidung direkter Sonneneinstrahlung (z. B. durch eine Kopfbedeckung).

Vermehrtes Schwitzen: Zusätzlicher Flüssigkeitsverlust bei Diuretika-Einnahme

Auch über den Schweiß gibt der Körper Wärme ab, verliert dabei aber an Flüssigkeit und Elektrolyten (Salze: Natrium, Kalium, Magnesium): bei sehr heißem Wetter ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Trinken ist daher für den Ausgleich dieses Flüssigkeits- und Salzverlusts so wichtig. „Gesunde Menschen trinken bei Durst automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Aber bei älteren oder herzkranken Menschen kann das Durstgefühl nicht richtig intakt sein, so dass sie nicht ausreichend trinken und der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen wird“, warnt Prof. Andresen. „Wenn in einer solchen Situation durch eine zusätzliche Einnahme wassertreibender Medikamente (Diuretika) ein stärkerer Flüssigkeitsverlust entsteht, nimmt das Blutvolumen in den Gefäßen ab: der Blutdruck sinkt und es kann vor allem beim Aufstehen aus liegender oder sitzender Position zu Kreislaufkollaps mit kurzzeitiger Bewusstlosigkeit kommen.“

Gefahr durch zu starke Flüssigkeitszufuhr

Da auch die ausgeschwitzten Salze nicht hinreichend ausgeglichen werden, kommt es zu weiteren Beschwerden wie Kopfschmerzen, allgemeine Müdigkeit aber auch Muskelkrämpfen und bisweilen Herzrhythmusstörungen. Ältere Menschen und Patienten mit einer Herzschwäche müssen daher an heißen Tagen angehalten werden genügend, zusätzlich ein bis zwei Liter pro Tag, zu trinken. Allerdings: „Genügend“ heißt aber auch: Nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei herzkranken Patienten zur Verschlechterung ihrer Herzleistung führen“, warnt Prof. Andresen. „Deshalb sollten herzkranken Patienten ihre Trinkmenge, aber auch die Medikamenteneinnahme, mit ihrem betreuenden Arzt abstimmen. Tägliches Wiegen hilft, die notwendige Trinkmenge festzulegen.“

<p>Tägliches Wiegen zur Kontrolle der Trinkmenge: Herzpatienten, besonders diejenigen mit Herzschwäche, sollten sich morgens vor dem Frühstück und nach dem ersten Gang zur Toilette wiegen. Generell ist ein regelmäßiges Wiegen am Morgen zur Kontrolle der Flüssigkeitsbilanz ausreichend. Durch zusätzliches Wiegen am Abend lässt sich die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Ist das Körpergewicht trotz Flüssigkeitszufuhr um mehr 1 Pfund angestiegen, ist die Trinkmenge zu hoch. Wer als Herzschwächepatient trotz Flüssigkeitszufuhr abgenommen hat, sollte – nur in Abstimmung mit dem Arzt – die Dosierung der Entwässerungsmittel herabsetzen.</p>
--

Hinweis für Redaktionen:

Download von druckfähigem Bildmaterial unter

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/foto-hitzetipps.jpg



Eine schattige Umgebung beim Spaziergang und leichte Bekleidung wie T-Shirt, kurze Hose erleichtern die Abkühlung bei größerer Hitze.

Foto: Jan Neuffer/Deutsche Herzstiftung

20/2017

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert / Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

E-Mail: wichert@herzstiftung.de/

koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de