

Extreme Hitze: Was müssen Herzpatienten beachten?

Hitzetipps für herzkranke und ältere Menschen

(Frankfurt a. M., 24. Juli 2018) 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 Folgen können Betroffene vorbeugen, indem sie mit ihrem behandelnden Arzt Vorsichtsmaßnahmen besprechen, die je nach Herzerkrankung unterschiedlich sein können, zum Beispiel Anpassung der Trinkmenge oder notwendige Dosierungsänderungen bei Medikamenten“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Dietrich Andresen (Berlin), Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Wichtige Empfehlungen für Herzpatienten zum Umgang mit der Sommerhitze hat die Herzstiftung in einem Beitrag zusammengefasst, der unter www.herzstiftung.de/sommer-wetter-schwindelig.html kostenfrei heruntergeladen werden kann.

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 Prof. Andresen.

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“, so Prof. Andresen. „Deshalb sollten herzkranken Patienten ihre Trinkmenge, aber auch die Medikamenteneinnahme, mit ihrem betreuenden Arzt abstimmen. Tägliches Wiegen hilft, die notwendige Trinkmenge festzulegen.“

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.

33/2018

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle: Michael Wichert /Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

wichert@herzstiftung.de/koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de