

Έχετε πρόβλημα καρδιάς; Ταξιδέψτε με ασφάλεια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:sabah.com.tr

Οι διακοπές είναι ευεργετικές για όλους και ακόμη περισσότερο για ανθρώπους που θέλουν να ξεφύγουν από μια απαιτητική καθημερινότητα. Μελέτες έχουν δείξει πως άνθρωποι που αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, όταν απολαμβάνουν τακτικά μικρές διακοπές έχουν λιγότερες πιθανότητες καρδιακών προβλημάτων. Αιτία είναι η μείωση του στρες, ενός από τους κύριους παράγοντες πρόκλησης καρδιοπαθειών.

Συχνά όμως όταν υπάρχει καρδιαγγειακή νόσος αυτό λειτουργεί ανασταλτικά στη λήψη της απόφασης για απομάκρυνση από το οικείο περιβάλλον και τον θεράποντα ιατρό. Οι ειδικοί ωστόσο τονίζουν ότι τα ταξίδια, ακόμα και τα μακρινά σε εξωτικούς προορισμούς, δεν είναι απαγορευτικά αρκεί να λαμβάνονται εκ των προτέρων τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα. Με τον τρόπο αυτό το ταξίδι πραγματικά θα είναι ασφαλές και εν τέλει απολαυστικό, χωρίς δυσάρεστες εκπλήξεις, τόσο για τους ίδιους τους ασθενείς όσο και για τους συνοδούς τους.

Το βασικότερο μέτρο για τους ανθρώπους που υποφέρουν από καρδιακά

προβλήματα είναι βέβαια να μην ξεχάσουν να πάρουν μαζί τους τα φάρμακα που έχουν συνταγογραφηθεί για την αντιμετώπιση της υπάρχουσας καρδιαγγειακής νόσου, όπως επίσης και μια λίστα με όλα τα φάρμακα που λαμβάνουν. Αρκετοί νοιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια να έχουν κοντά τους και τις ίδιες τις συνταγές - ιδιαίτερα όταν απαιτείται η προσκόμισή τους στο φαρμακοποιό για την προμήθεια των φαρμάκων- έτσι ώστε, σε περίπτωση απώλειάς τους να μπορούν να τα αγοράσουν απ' οπουδήποτε.

Επειδή όμως ένα φάρμακο που συνταγογραφείται σε μια χώρα μπορεί να μην υπάρχει σε μια άλλη ή να έχει άλλη ονομασία, εάν ταξιδεύετε στο εξωτερικό ζητήστε από τον γιατρό σας τη λεγόμενη «διασυνοριακή ιατρική συνταγή», αναφέρει ο κ. Φώτιος Ν. Πατσουράκος, Καρδιολόγος-Αρχίατρος ε.α., Επιστημονικός Διευθυντής Ιδιωτικού Πολυιατρείου Ηλιούπολης.

Προληπτικά, οι πάσχοντες πρέπει να έχουν πάντα μαζί τους τον τηλεφωνικό αριθμό του καρδιολόγου τους και για περιπτώσεις ανάγκης ενός καρδιολόγου ή θεραπευτηρίου στην περιοχή που θα περάσουν τις διακοπές τους. «Η βεβαιότητα της ασφαλιστικής κάλυψης στον τόπο προορισμού και ο εκ των προτέρων υπολογισμός των εξόδων που μπορεί να προκύψουν σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, εξασφαλίζει μεγαλύτερη ηρεμία στον ασθενή», σημειώνει ο κ. Πατσουράκος.

Επιτρέπονται τα ταξίδια με αεροπλάνο;

Το είδος και η βαρύτητα της καρδιαγγειακής νόσου συχνά προσδιορίζει και το ασφαλέστερο μεταφορικό μέσο με το οποίο μπορεί να ταξιδέψει ο ασθενής. Το ταξίδι με το αεροπλάνο είναι στην πλειοψηφία των περιπτώσεων το καταλληλότερο. Η πολύωρη όμως ακινησία αυξάνει τον κίνδυνο για θρόμβωση των κάτω άκρων, τόσο σε υγιείς ανθρώπους, όσο και σε άτομα με καρδιολογικά προβλήματα, οπότε η ολιγόλεπτη κίνηση σε υπερατλαντικά ταξίδια ανά μία ώρα είναι επιβεβλημένη. Προστατευτικά λειτουργεί η κατανάλωση νερού, η αποφυγή της καφεΐνης και του αλκοόλ, η εκτέλεση ειδικών ασκήσεων και η χρήση ειδικών ελαστικών καλτσών. Τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα που αυξάνουν την πιθανότητα φλεβοθρόμβωσης και όσοι λαμβάνουν αντιπηκτικά, θα πρέπει να συμβουλευόνται τον θεράποντα ιατρό τους πριν ταξιδέψουν.

Οι πτήσεις αντενδείκνυνται μόνο σε περιπτώσεις:

- μη ελεγχόμενης αρρυθμίας
- μη ελεγχόμενης υπέρτασης
- πρόσφατου εμφράγματος του μυοκαρδίου
- ασταθούς στηθάγχης ή στηθάγχης κατά την ανάπαυση
- πρόσφατης αορτοστεφανιαίας παράκαμψης, και
- μη αντιρροπούμενης καρδιακής ανεπάρκειας

Οι φέροντες μονοπολικούς βηματοδότες και μόνιμα εμφυτευμένους καρδιακούς απινιδωτές καλό είναι να έχουν ιατρική βεβαίωση και την ταυτότητα του

βηματοδότη ή απινιδωτή, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος να επηρεαστούν από τα ηλεκτρονικά συστήματα του αεροδρομίου και του αεροσκάφους. Αντίθετα, οι ασθενείς με διπολικούς βηματοδότες δεν διατρέχουν κανέναν σχετικό κίνδυνο.

Για ήρεμες διακοπές

Οι πραγματικές διακοπές όμως ξεκινούν από τη στιγμή άφιξης στον τελικό προορισμό. Τι πρέπει να προσέξουν από τότε κι έπειτα οι άνθρωποι με καρδιακές νόσους; «Όσοι πάσχουν από μυοκαρδιοπάθεια ή καρδιακή ανεπάρκεια και έχουν επιλέξει ορεινό προορισμό για τις διακοπές τους, ιδιαίτερα τοποθεσίες σε μεγάλο υψόμετρο, θα πρέπει να προσέχουν να υπάρχει ισορροπία στην πρόσληψη υγρών και νατρίου, ενώ όσοι υποφέρουν από στεφανιαία νόσο ενδέχεται να είναι πιο συμπτωματικοί εξαιτίας του υποξικού και υποβαρούς περιβάλλοντος, εξαιτίας δηλαδή του μειωμένου οξυγόνου και της χαμηλής βαρομετρικής πίεσης που επικρατούν στα μεγάλα υψόμετρα», προειδοποιεί ο κ. Πατσουράκος.

Προσεκτικοί θα πρέπει να είναι και οι ταξιδιώτες σε μέρη με υψηλή θερμοκρασία, καθώς είναι πιο ευάλωτοι στην εμφάνιση ή επιδείνωση κάποιων ασθενειών. Τα άτομα με υποκείμενη καρδιοπάθεια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θερμοπληξίας και αυτό γιατί ενδεχομένως η καρδιά να μην δύναται να αυξήσει τους παλμούς της προκειμένου να διατηρήσει την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται το θερμορυθμιστικό σύστημα και να ανεβαίνει η θερμοκρασία του σώματος. Επίσης, όσοι λαμβάνουν διουρητικά είναι επιρρεπείς στη θερμοπληξία, αλλά και όσοι παίρνουν φάρμακα για την αντιμετώπιση της ταχυκαρδίας ή των αρρυθμιών (β-αναστολείς), διότι δυσκολεύονται να ρυθμίσουν τη θερμοκρασία του σώματος εξαιτίας της επιβράδυνσης του καρδιακού ρυθμού που έχει ως αποτέλεσμα την ανικανότητα του σώματος να μειώσει τη θερμοκρασία.

Γενικά, οι ταξιδιώτες με καρδιολογικά προβλήματα θα πρέπει να είναι πιο προσεκτικοί από το γενικό πληθυσμό σε ότι αφορά τις συνθήκες υγιεινής και να μην ξεφεύγουν από το διατροφικό τους πρόγραμμα.

Πηγή: capital.gr