**Jak na horko s nemocným srdcem**

**„Lidé s nemocným srdce se nemusejí slunci vyhýbat, ale je na místě rozumné chování,“ říká prof. Petr Neužil, přednosta Kardiologické kliniky 1. LF UK a Nemocnice Na Homolce, který z pohledu kardiologa shrnuje základní poznatky o vlivu teplého počasí na lidský organismus.**

**Na co si mají kardiaci dát pozor a čeho se vyvarovat?**

Letní vedra a bouřkové počasí představují pro lidský organismus výraznou zátěž – nejvíce však pro kardiovaskulární systém. Zatímco zdraví lidé zvládají horké dny poměrně dobře, pro pacienty s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami či jinými cévními onemocněními může být horké počasí rizikové.

**Co pomáhá srdci v horku?**

**Odpočinek místo námahy**

Lidé s kardiovaskulárními onemocněními by se měli vyhýbat fyzickému i psychickému přetížení. Organismus v horku pracuje na plné obrátky a srdce potřebuje klidnější režim.

**Důsledný pitný režim**

Základem prevence je dostatek tekutin. Nejvhodnější je čistá voda – ideálně každých 30 minut jedna sklenice (2–3 dcl). Při vyšších teplotách nebo pohybové aktivitě je nutné příjem zvýšit, ideálně na dvojnásobek. Pozor ale na opačný extrém – nadměrné množství tekutin může přetížit ledviny a srdce.

**Vyhýbat se přímému slunci**

Nejrizikovější je pobyt na slunci mezi 11. a 17. hodinou. Pokud možno, zůstávejte ve stínu nebo v chladnějších prostorách.

**Klimatizace s rozumem**

Klimatizace může pomoci, ale i uškodit. Rozdíl mezi venkovní teplotou a teplotou uvnitř by neměl být příliš velký. Ideální je nastavení na 22–24 °C. Příliš chladné prostředí zvyšuje riziko kolapsů kvůli rychlé změně teplot.

**Pravidelné měření tlaku**

Lidé s vysokým krevním tlakem by si měli v horku tlak častěji kontrolovat. To může pomoci lépe nastavit dávkování léků a včas odhalit potřebu změny léčby.

**Cestování: Může srdci prospět, ale i uškodit**

I s kardiovaskulárními problémy lze cestovat, a to i do exotických krajů. Je důležité být připraven. Především nezapomenout s sebou pravidelně užívané léky a mít je stále po ruce a dodržovat pitný režim i v letadle. Let samotný může být totiž stresový, což se může projevit výkyvy tlaku či dehydratací.

**Sport**

„Přiměřené sportovní aktivity jsou vítány – vhodná je turistika, kondiční běh, jízda na kole (ne v extrémním terénu), rekreační plavání, kondiční cvičení a jiné. Nemocný např. o infarktu myokardu by měl vědět svoji maximální tepovou frekvenci (např. na základě prodělaného zátěžového testu). Jeho cílová tepová frekvence by neměla během sportovních aktivit přesáhnout 70–75 procent maximální tepové frekvence. Vyvarujte se adrenalinových sportů, typ sportovních aktivit konzultujte se svým lékařem,“ říká prof. Petr Neužil.

**Na co si dát pozor u léků**

Vysoké teploty mohou ovlivnit účinek některých léků:

* Antihypertenziva (léky na snížení tlaku) mohou v kombinaci s horkem vést ke kolapsovým stavům.
* Antiagregační léčba (např. kyselina acetylsalicylová, Clopidogrel) může omezit rozšíření cév v kůži, což snižuje schopnost těla ochlazovat se.
* Diuretika (močopudné léky) zvyšují riziko dehydratace a rozvratu minerálů, což je zvlášť nebezpečné pro srdce.
* Nesteroidní protizánětlivé léky (např. ibuprofen) mohou spolu s dehydratací ohrozit funkci ledvin a zvyšovat hladinu jiných léků v těle.