

## أخصائيون: تزايد حالات الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطات الدماغية في الصيف



أشار أخصائيو أمراض القلب، إلى "تزايد حالات الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطات الدماغية في فصل الصيف".

وقال يوري كونيف أخصائي أمراض القلب والشيخوخة: إنه: "وفقا للدراسات فإن حالات الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطات الدماغية تزداد في فصل الصيف".  
وأضاف، أولا: أنه "لا ينصح بالبقاء تحت الشمس خلال فترة النهار من الساعة 10 صباحا وإلى الساعة 6 مساء؛ لأن الشمس تكون خلال هذه الفترة في أوج نشاطها".

ثانيا: يجب الاهتمام بنظام شرب الماء.

ثالثا: يجب تعديل جرعات الأدوية التي يتناولها الشخص، ولكن بعد استشارة الطبيب المعالج لأن لكل مريض خصوصيته .

رابعاً: يجب اتباع جدول نوم محدد حتى ينتج الجسم هرمون التكييف- ميلاتونين، بصورة كاملة.

وأوضح، "يمكن أن تتطور مضاعفات مرتبطة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية، بسبب الجفاف وارتفاع احتمال تخثر الدم بشكل كبير، لذلك يجب الإكثار من تناول الماء، على الرغم من أن القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص في سن الشيخوخة لا تتحمل الكمية الكبيرة من الماء بسبب الأمراض التي يعانون منها".

وتابع، أنه: "من الضروري تبريد الجسم حتى في حالة عدم وجود مكيف هواء في البيت، كما يجب الاهتمام بنظام العمل والراحة وعدم إجهاد الجسم في الحرارة الشاذة".