

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Hitzeschutz – Herz-Kreislauf- Erkrankungen Verhaltenstipps

Hitzewellen werden gefährlich, wenn über mehrere Tage die Temperatur tagsüber bei über 30°C und es nachts nicht unter 20°C abkühlt. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt es dann diese in Medikamente in Ihrer Dosis zu reduzieren oder sogar zu pausieren. Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck während einer Hitzewelle. Blutdruckwerte kleiner 110/60 können gefährlich werden. Wir beraten Sie gerne dazu.

Medikamente, die bei Hitze besonders kritisch sein können:

1. Entwässerungsmittel (Diuretika)

Beispiele: Furosemid, Torasemid, Hydrochlorothiazid

Diese Medikamente erhöhen den Flüssigkeitsverlust. Bei Hitze und starkem Schwitzen kann das zu: niedrigem Blutdruck, Schwindel, Kreislaufkollaps, Elektrolytstörungen, Nierenproblemen führen. Daher werden sie bei Hitze oft als erste Medikamente überprüft und gegebenenfalls reduziert.

2. ACE-Hemmer und Sartane

Beispiele: Ramipril, Enalapril, Candesartan, Valsartan

Bei Flüssigkeitsmangel können sie das Risiko für eine Verschlechterung der Nierenfunktion erhöhen.

3. Calciumantagonisten

Beispiele: Amlodipin, Lercanidipin

Da Hitze die Blutgefäße ohnehin erweitert, kann die blutdrucksenkende Wirkung verstärkt werden. Folge können Schwindel und Schwäche sein.

4. Betablocker

Beispiele: Bisoprolol, Metoprolol

Sie werden bei Hitze ebenfalls häufig überprüft, weil sie die Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems an Belastung beeinflussen können. Ein abruptes Absetzen kann jedoch gefährlich sein.

Welche Medikamente sollte man normalerweise NICHT einfach absetzen?

In der Regel nicht ohne ärztliche Anweisung absetzen: Blutverdünner wie Apixaban oder Rivaroxaban, Herzrhythmusmedikamente, Medikamente nach Herzinfarkt oder Stent wie ASS/ Clopidogrel.

Ein plötzliches Absetzen kann gefährlicher sein als die Hitze selbst.

Wann sollten Sie sich bei uns melden?

- systolischer Blutdruck wiederholt unter 100 mmHg
- Schwindel beim Aufstehen
- Ohnmacht
- starker Gewichtsverlust innerhalb weniger Tage
- sehr wenig Urin
- Herzasen oder neue Rhythmusstörungen
- zunehmende Luftnot oder Wassereinlagerungen

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind allgemeine Schutzmaßnahmen bei Hitze oft genauso wichtig wie die Medikamente.

Ausreichend trinken:

- Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt, nicht erst bei Durst.
- Die richtige Trinkmenge hängt von Ihrer Erkrankung ab:

Bei Bluthochdruck ohne Herzschwäche ist meist ausreichendes Trinken wichtig.

Bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz) kann eine Trinkmengenbegrenzung bestehen. Halten Sie sich dann an unsere Vorgaben

- Alkohol möglichst vermeiden, da er zusätzlich entwässern kann.

Hitze meiden

- Körperliche Anstrengungen möglichst in die frühen Morgenstunden verlegen.
- Zwischen etwa 11 und 18 Uhr direkte Sonne meiden.
- Schatten und kühle Räume aufsuchen.

Wohnung kühl halten

- Nachts und früh morgens lüften.
- Tagsüber Fenster schließen und verschatten.
- Ventilatoren können helfen; bei extremer Hitze sind Klimaanlage oft wirksamer.

Blutdruck und Gewicht kontrollieren

- Blutdruck während Hitzeperioden häufiger messen.
- Bei Herzschwäche täglich morgens wiegen.
- Ein rascher Gewichtsverlust kann auf Flüssigkeitsmangel, eine rasche Gewichtszunahme auf Wasseransammlungen hinweisen.

Auf Warnzeichen achten

Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn folgende Beschwerden neu auftreten oder zunehmen:

- Schwindel oder Ohnmachtsneigung
- Verwirrtheit
- Herzasen oder Herzstolpern
- Brustschmerzen
- Luftnot
- Sehr wenig Urin
- Starke Schwäche

Ernährung anpassen

- Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten statt großer, schwerer Mahlzeiten.
- Wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse bevorzugen.
- Bei starkem Schwitzen kann – sofern keine salzarme Diät verordnet wurde – auf eine ausreichende Salzaufnahme geachtet werden.

Sprechen sie uns bei Unsicherheiten an!

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux