

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Z chorym sercem w podróży

Chore serce nie oznacza, że trzeba zrezygnować z wyjazdów; mało tego: odpoczynek sercu zawsze pomaga. Jeśli jest chore, trzeba się do wyjazdu po prostu staranniej przygotowywać. Sprawdź, o czym pacjent z problemami kardiologicznymi powinien pamiętać i w jakich rzadkich sytuacjach podróż lepiej jest przełożyć na później.

Choć hipercholesterolemia czy nadciśnienie nie boli, lepiej o nich pamiętać. Zaniedbane czy nieleczone dadzą o sobie znać w najmniej odpowiednim momencie. Wyjeżdżając na wakacje, nie rób sobie wakacji od leczenia – radzą lekarze.

Pamiętaj o lekach

Dlatego lepiej odpowiednio wcześniej przed wyjazdem sprawdzić, czy wystarczy nam leków, gdy będziemy poza domem, a jeśli nie - umówić wizytę u lekarza, który wypisze nam właściwą receptę. Zdaniem lekarzy zaprzestanie terapii na urlopie to jedna z najgorszych rzeczy, jakimi można sobie zaszkodzić.

- Po urlopie taki pacjent trafia do nas z nadciśnieniem, bardzo wysokimi wskaźnikami lipidowymi i często wyciąga błędne wnioski, że urlop w niczym mu nie pomógł – mówi prof. dr hab. n. med. Maciej Banach prezes Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego.

Odstawienie leków kardiologicznych może być niebezpieczne – zagrożenie może nie wystąpić od razu, ale zaniedbania przysporzą nam problemów w przyszłości.

- Zaniechanie terapii może skończyć się wystąpieniem ostrego zespołu wieńcowego czy zawału serca. Może sprawić, że popsujemy sobie urlop, bo nie tylko będziemy źle się czuć, ale możemy wręcz wylądować w szpitalu – ostrzega prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski z Instytutu Kardiologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum.

Warto zadbać o wykupienie recepty przed podróżą, szczególnie w dobie pandemii, kiedy nigdy nie wiemy, czy sytuacja nagle nie ulegnie zmianie, bo np. zostanie odwołany samolot lub trafimy na kwarantannę poza domem.

- Aby zabezpieczyć się na takie sytuacje weźmy ze sobą leki z kilkudniowym nadmiarem. Pamiętajmy też, że o ile receptę papierową prawdopodobnie zrealizujemy w każdej aptece za granicą (pamiętajmy jednak, że będzie pełnopłatna), o tyle z receptą w wersji elektronicznej już możemy mieć problem. Szkoda urlopu na poszukiwanie lekarza, nie mówiąc o dodatkowych kosztach, jakie przy tej okazji najczęściej trzeba ponieść – zwraca uwagę kardiolog.

Czy samolot jest bezpieczny dla sercowców?

Zdaniem specjalistów, jeśli nie ma specjalnych przeciwwskazań, chorzy na serce mogą latać samolotami. Oczywiście warto przed każdą podróżą lotniczą skonsultować się ze swoim lekarzem, który zdecyduje, czy stan zdrowia na to pozwala. To konieczne szczególnie w przypadku osób, które przeszły ostry zawał serca i miały zabieg angioplastyki wieńcowej bądź zakładanie by-passów.

Sporo też zależy od tego, dokąd lecimy i jak długa ma to być podróż. Kilkunastogodzinne loty dla osób z problemami sercowo-naczyniowymi wymagają specjalnego przygotowania, jednak te 3-4 godzinne, przy stabilnej chorobie sercowo-naczyniowej nie stanowią zagrożenia. Zawsze warto jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach.

Osoba chora powinna wziąć na pokład swoje leki, dokumentację medyczną i na wszelki wypadek poinformować personel samolotu. Podczas lotu warto co jakiś czas przejść się po samolocie, a nawet wykonywać proste ćwiczenia fizyczne jak zgięcia i prostowanie nóg, co również chroni przed zakrzepami.

- Być może lekarz zaleci dodatkowe zabezpieczenie lekami przeciwzakrzepowymi, gdyż przebywanie w jednej pozycji, szczególnie z nogami opuszczonymi w dół prowokuje powikłania

zakrzepowo-zatorowe. Warto rozważyć założenie specjalnych rajstop poprawiających krążenie krwi w nogach. Osoby, które mają problemy krążeniowe, powinny te dużo pić, aby rozrzedzić krew - zaleca prof. Jankowski.

Kardiologiczne przeciwwskazania do podróży lotniczych:

- zawał serca przebyty 7-10 dni przed podróżą,
- zaostrzenie choroby wieńcowej,
- zabieg pomostowania aortalno-wieńcowego (bajpasy) 10-14 dni przed podróżą,
- niewyrównana niewydolność serca,
- niekontrolowane arytmie.

Natomiast w trakcie podróży samochodem dla własnego bezpieczeństwa najlepiej robić sobie kilkuminutowe przerwy co około godzinę, w trakcie których lepiej się przejść i porzuciagać.

Gdzie lepiej nie jechać po zawale

Pokutuje przeświadczenie, że osoby z nadciśnieniem powinny unikać niektórych regionów, np. wysokich gór lub morskiego klimatu.

Ale specjaliści zastrzegają, że jeśli choroba układu krążenia jest stabilna, a ciśnienie unormowane, nie musimy obawiać się ani gór, ani nadmiaru jodu nad morzem. Jeśli jednak niespecjalnie przykładamy się do zaleceń lekarza, lub gdy nasza choroba nie jest jeszcze ustabilizowana (np. ciśnienie „skacze”, wciąż mamy wysoki cholesterol, odczuwamy nagłe kołatanie serca) faktycznie w niektórych warunkach możemy po prostu źle się czuć.

- Wyjazd w wysokie góry, gdy mamy zbyt wysokie ciśnienie i inne nasze choroby nie są dobrze leczone, raczej nie posłuży dobremu samopoczuciu. W takiej sytuacji nie zaleca się chodzenia po wysokich górach, a w niektórych sytuacjach lekarz może nawet zasugerować zrezygnowanie z wyjazdu. Miejsca położone wysoko (powyżej 2000 metrów n.p.m) to nie najlepszy wybór dla „sercowców” - niższe stężenie tlenu może bowiem wywoływać duszności. Lepiej więc zamiast wycieczek tatrzańskimi szlakami wybrać Beskidy, gdzie różnica poziomów nie będzie tak duża - poleca prof. Banach.

Zaszczep się przeciw COVID-19

W czasach pandemii podstawą przygotowania się do wakacji jest zaszczepienie się przeciwko COVID-19.

- Choroby sercowo-naczyniowe nie są przeciwwskazaniem do podróżowania, ale wyjazd, podczas którego wszędzie - w samolocie, na dworcach, w sklepach, w hotelach, spotykamy wielu ludzi - stanowi ryzyko zarażenia się koronawirusem, dlatego warto się zabezpieczyć - przypomina prof. Banach.

To szczególnie ważne w przypadku osób z chorobami krążenia - COVID-19 daje bowiem zdecydowanie większe ryzyko wystąpienia niewydolności serca, konieczności zastosowania respiratora i powikłań sercowo-naczyniowych.

- Obawiamy się powikłań zakrzepowo-zatorowych w efekcie podróżowania, a mało mówimy o tym, że to COVID stwarza olbrzymie zagrożenie - dodaje specjalista.

Nie sposób też nie wspomnieć o tym, że u osób z problemami krążeniowymi ryzyko niepomyślnego przebiegu COVID-19 jest znacznie zwiększone.

Urlop to czas odpoczynku i ruchu

Nie porzucaj także sportu na czas urlopu. Pamiętaj, że regularny wysiłek fizyczny obniża ciśnienie tętnicze, wskaźniki zapalne, wskaźniki lipidowe i wiele innych. Jeśli na co dzień prowadzisz siedzący tryb życia, urlop to dobry moment, aby zacząć się ruszać. Trzeba jednak pamiętać, że aktywność fizyczna powinna rozpoczynać się stopniowo, a przygotowania lepiej zacząć jeszcze przed wyjazdem. Zasada ta w szczególności dotyczy osób ze schorzeniami kardiologicznymi.

Każdy wysiłek fizyczny powinien być wprowadzany stopniowo i z rozwagą. Nasz organizm jest najlepszym miernikiem tego, w którym momencie powiedziec sobie dość, zrobić sobie przerwę, więc wsłuchujmy się w niego. Jeśli na co dzień niespecjalnie się ruszamy, nie stawiamy sobie poprzeczki zbyt wysoko. Przebiegnięcie pierwszego dnia 5 km może sprawić, że uszkodzimy więzadła w kolanie, zerwiemy ścięgna Achillesa, albo doprowadzimy do zakwasów, które wyłączą nas z aktywności na kolejne dni i na pewno nie będzie to przyjemne - ostrzega prof. Banach.

Jeśli na wyjeździe udało ci się zmobilizować do ruchu, pozostań przy tym nawyku. Nie wymawiaj się brakiem czasu. Regularny wysiłek naprawdę zmniejsza ryzyko sercowo-naczyniowe.

- Chciałbym zauważyć, że nawet jeżeli pracujemy bardzo intensywnie można znaleźć chwilę na wysiłek fizyczny, choćby nawet 20 minut przed snem - uważa kardiolog.

Warto kupić sobie krokomierz, który będzie nas mobilizował do tego, by się ruszać. Optymalnym codziennym wysiłkiem jest przejście 8-10 tys. kroków dziennie.

Ważna jest też intensywność wysiłku fizycznego i trzeba jasno powiedzieć, że pacjenci z chorobami krążenia mogą, a nawet powinni podejmować wysiłek, jedynie powinni dopasować go do możliwości swojego organizmu.

- U osób z problemami sercowo - naczyniowymi częstość akcji serca nie powinna osiągać więcej niż 170 uderzeń na minutę - podkreśla prof. Jankowski.

Nie trzeba jednak liczyć uderzeń serca. Można po prostu kierować się bardzo wyraźnym wskaźnikiem, że trzeba odpocząć: wystąpieniem lekkiej zadyszki.

- U pacjentów kardiologicznych niewskazany jest wysiłek prowadzący do dużego zmęczenia. Chodzi raczej o to, by w umiarkowanym stopniu zwiększać częstość oddechów i tętno. Nie bój się zmęczenia - zaczynaj od delikatnego wysiłku i stopniowo zwiększaj jego ilość. Dla swojego zdrowia staraj się zmęczyć każdego dnia - namawia profesor.

Jeśli nie jesteś pewien, jaki wysiłek fizyczny jest wskazany przy twojej chorobie, poradź się lekarza. Nadmierny wysiłek podejmowany przez nieprzygotowanego pacjenta może bowiem przynieść więcej szkód niż korzyści.

Urlop jest dobrym momentem, żeby rozpocząć zmianę stylu życia, ale warto robić to stopniowo i regularnie i nie porzucać nowych, zdrowych nawyków wraz z powrotem do domu. Jeśli od razu zasiądziemy przed komputerem na cały dzień zmarnujemy nasz urlopowy wysiłek.

Włoskie makarony jedz z umiarem

Nadciśnienie i hipercholesterolemia wymagają stosowania zdrowej, zbilansowanej diety. Specjaliści najczęściej zalecają dietę śródziemnomorską. Jednak nawet jeśli jedziemy do Włoch, Grecji czy Hiszpanii, nie czujmy się usprawiedliwieni. Także i tam nie zawsze spełnia ona swoje kryteria.

- To prawda, że makarony we Włoszech są super, ale zawierają ogromne ilości węglowodanów. Poza tym liczy się nie tylko jakość, ale też ilość jedzenia, które spożywamy na wakacjach, a zdarza się niestety, że na urlopie nieco sobie folgujemy. Często objadamy się, spożywamy produkty konserwowe i przetworzone, zawierające duże ilości cukru i soli. Nie dotyczy to tylko słodczy, ale również słodzonych napojów. Pamiętajmy, że niezdrowy syrop glukozowo- fruktozowy jest składnikiem wielu produktów dlatego wyróbmy sobie nawyk czytania etykiet – radzi kardiolog.

A jeśli jakiś przepis nas zachwyci i zechcemy przygotować go po powrocie pamiętajmy, że przerabianie „po swojemu” (np. popularne dodawanie mięsa do spaghetti) już nie zawsze pozostawia tę potrawę super zdrową.

Co zatem można jeść, by nasza dieta była zdrowa?

- Zachęcam do jedzenia warzyw, ryb, produktów zawierających kwasy omega-3, jak np. orzechy i odstawienie słodczy i tłuszczy. Warto też wiedzieć, że przy kłopotach z cholesterolem trzeba uważać z owocami, bo w istotny sposób wpływają one na poziom trójglicerydów – informuje prof. Banach.

Dlaczego lepiej nie przesadzać z alkoholem

Nawet jeśli dobrze kontrolujemy chorobę nadciśnieniową, możemy sobie popsuć samopoczucie, jeśli ... przesadzimy z alkoholem.

- Choć nauka mówi jednoznacznie, że każda ilość alkoholu źle wpływa na nasze zdrowie, kieliszek wina na wakacjach zapewne nam nie zaszkodzi. Wszystko jest jednak kwestią ilości – gdy po dwóch piwach uznamy, że do polepszenia samopoczucia potrzebujemy sześciu butelek, musimy mieć świadomość, że ryzykujemy: alkohol jest czynnikiem m.in. udaru krwotocznego mózgu – ostrzega prof. Jankowski.

Jeśli już decydujemy się na procentowe trunki kierujmy się własnymi preferencjami - każdy z nas wie co znosi lepiej, co gorzej i dobrze jest nie eksperymentować.

- Jeśli już miałbym doradzać, wybierajmy alkohole jak najmniej procentowe i dobrze schłodzone. Proszę pamiętać, że alkohol działa jak toksyna, którą przyjmujemy do naszego ciała. Wysokoprocentowy, w dużej ilości obciąża serce, wątrobę trzustkę. Jeśli chorujemy alkohol, szczególnie ten mocny to nie jest najlepszy wybór – mówi prof. Banach.

Pamiętaj o dokumentacji

Wybierając się w podróż, warto mieć przy sobie historię swojej choroby, a jeśli ktoś był w szpitalu - epikryzę (kartę wypisową). Osoby z wszczepionym rozrusznikiem zazwyczaj posiadają książeczkę, w której jest szereg informacji na jego temat: typ, parametry, w jakich pracuje itp. Trzeba ją mieć przy sobie, szczególnie na lotniskach.

„Sam rozrusznik nie stanowi przeciwwskazania do odbywania lotów, jednak przy kontroli bezpieczeństwa należy uprzedzić personel kontrolny lotniska o jego wszczepieniu i pokazać jego kartę identyfikacyjną. Otrzyma się wtedy instrukcje dotyczące zachowania podczas kontroli naziemnej. To ważne, bo nie wszystkich skanerów można używać przy kardiowerterze-defibrylatorze lub rozruszniku serca” – czytamy w informatorze lotniska.

Pamiętajmy, by zabierać ze sobą kopię dokumentów, a nie oryginały. Te niech zostaną bezpiecznie w domu.

Dobrze jest też mieć ze sobą listę leków - nawet jeśli wydaje nam się, że pamiętamy ich nazwy i dawkowanie. To szczególnie ważne za granicą. W sytuacjach stresowych często nie możemy sobie tego przypomnieć.

Kiedy lepiej zostać w domu

Lepiej zadbać o swoje zdrowie wcześniej niż na wyjeździe marzyć o powrocie, ze względu na złe samopoczucie. Najczęściej nasz organizm wysyła nam sygnały i warto ich nie ignorować, bo obniżenie w porę ciśnienia krwi czy zadbanie o optymalny poziom glukozy może uratować nas przed większymi problemami.

Jeśli w ostatnim czasie doszło do jakiegoś incydentu, np. nagłego omdlenia czy znacznego zwiększenia niewydolności fizycznej, jeśli w poważny sposób przechorowaliśmy COVID-19, trzeba się poważnie zastanowić czy powinniśmy wyjeżdżać.

- To co jest ważne, to przygotowanie do takiego wyjazdu. Podobnie jak z samochodem, który szykujemy do podróży - robimy przegląd, drobne naprawy, zabezpieczamy go na sytuacje awaryjne - to samo zrobmy ze sobą, szczególnie jeśli nasze zdrowie nie jest idealne - mówi specjalista.

Tak więc gdy od dłuższego czasu boli nas głowa, sprawdźmy przyczynę - to może być na przykład objaw wzrostu ciśnienia tętniczego. Bólu w klatce piersiowej nie zrzucajmy na kręgosłup, bo to może być chore serce. Gdy odczuwamy kołatanie serca, nadmiernie się pocimy - przyczyną może być hipoglikemia spowodowana nadczynnością tarczycy. Dobrze dobrane leczenie szybko poprawi nam samopoczucie i nie popsuje wyjazdu. Warto zadbać o to zawczasu.

Źródło: pap.pl

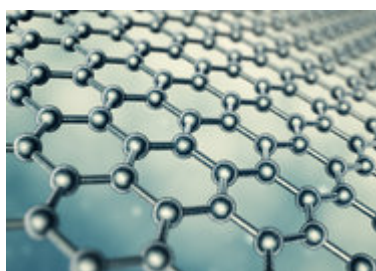
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30741.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy