

Kylmä - SYDÄN- JA VERISUONISAIRAAT

Talviaikaan kylmä voi pahentaa sydän- ja verisuonisairauksista kärsivien oireita nostaa voimakkaasti verenpainetta, mikä voi johtaa sairauskohtauksiin.

Vaatetus:

- Estä kehon jäähtyminen käyttämällä riittävää kylmänsuojavaatetusta (monikerrospukeutuminen).
- Huomioi erityisesti ääreisosien suojaaminen (kasvot, pää, kädet, jalat)
- Suojaa kasvoja jäähtymiseltä käyttämällä hupullista takkia, suojaa kaula, niska, otsa ja posket.
- Opettele vaatetuksella ja nopeudeltaan sopivalla liikunnalla pitämään itsesi lämpimänä.

Liikunta:

- Vältä äkillistä, raskasta liikuntaa kylmässä. Aloita liikunta rauhallisesti lisäten asteittain nopeutta terveydentilan mukaan.
- Rintakipupotilaan on tarpeen oppia oireidensa perusteella omat rajoituksensa ulkoliikunnassa erityisesti aamulla kylminä ja varsinkin tuulisina talvipäivinä.
- Avantouintia ei suositella sydänsairaalle.
- Myös diabetespotilailla kädet ja jalat saattavat jäähtyä nopeasti kylmässä, riski saada paleltumia on kohonnut. Pidä itsesi lämpimänä ja mene tarvittaessa sisätiloihin.
- Suojaa ääreisosasi hyvin, jos sinulla on ääreisverenkierron sairaus tai heikkous.

Suosituksia:

- Juo 1-2 lasillista vettä kylmäaltistuksen jälkeen.
- Pyri välttämään verenpaineen nousua, erityisesti jos sinulla on aivoverenkierron häiriö.



- Vältä jäähtymistä, jos sinulla on Raynaud'in oireyhtymä.
- Sinun on syytä olla tietoinen terveydentilastasi kylmässä.

Lääkitys:

- Keskustele talviaikaisesta lääkityksestäsi lääkärisi kanssa.
- Seuraa verenpainetta tiiviimmin etenkin talvella.
- Keskustele lääkärisi kanssa, jos koet oireita kylmässä.