

76. Kāpēc vasarā, daudz svīstot, var kļūt slikti ar sirdi?

Karstā laikā organismam ir jāļauj dabiski dzesēties, un tas notiek, svīstot un sviedriem iztvaikojot. Ja neļausi sviedriem iztvaikot, organisms var pārkarst, un sirds slimniekam šāda situācija noteikti nav vēlama. Taču arī pats svīšanas process var radīt problēmas.

Kardiologs, medicīnas doktors **Vilnis Dzērve** skaidro: līdz ar sviedru izvaikošanu organisms zaudē ne tikai šķidrumu, bet arī sāļus, tādējādi mainās šūnu bioķīmiskie apstākļi un tiek apgrūtināta šūnu vielmaiņa, kā dēļ var kļūt slikti ar sirdi.

Šķidrumam iztvaikojot, arī asinis sabiezē, un tām grūtāk plūst pa asinsvadiem, ja tie sašaurinājušies aterosklerotisku izmaiņu dēļ. Tad organismam, tostarp sirdij, var pietrūkt skābekļa. Kā vari sev palīdzēt? Protams, dzerot ūdeni. Tikai – tīrs ūdens vēl vairāk skalos ārā nātriju, kas jau tā ar sviedriem zaudēts, un būs vēl sliktāk. Karstā laikā pareizi ir dzert vieglu minerālūdeni vai vismaz tādu ūdeni, kam uz litru pielikta tējkarote sāls. Tas palīdzēs noturēt sāli organismā, un visas organisma sistēmas varēs labi darboties.