

Soğuk Hava Kalp Krizi Riskini Artırır mı?

Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, sigara tüketimi ve şeker hastalığı gibi faktörlerin kalp krizi riskini artırdığı bilinse de krizlerin zamanlamasına dair tahmin yürütmek oldukça güç. Bu yüzden, kısa ve orta vadede krizleri tetikleyen etkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmalar toplum sağlığı hizmetlerinin düzenlenmesi açısından son derece önemli.

Bu kapsamda İsveç'te yürütülen ve 250.000'den fazla insanın incelendiği kapsamlı bir araştırmada, kalp krizi görülme sıklığı; düşük hava sıcaklığı, hava basıncı değişimi, yüksek rüzgâr hızı ve gün süresi kısalığı ile ilişkilendirildi. Belirlenenler arasında en etkin faktör hava sıcaklığı olarak öne çıkıyor. Örneğin, sıcaklıktaki 7,4 derece santigratlık artışın kalp krizi riskini %2,8 azalttığı hesaplandı.

Sıcaklıktaki azalmanın kalp krizine etkisini temel akışkanlar dinamiği prensipleri ile açıklamak mümkün. Kalp çevresindeki damarlar düşen sıcaklık yüzünden büzülürken, vücut sıcaklığının korunması için kan basıncı artırılır ve kanın incelen yollardan daha hızlı akması sağlanır. Kalp damar hastalığı bulunan bireylerde bu durum kasılmalar ve kan akışının aksamasıyla sonuçlanabilir.

Öte yandan, diğer çalışmalar sıcaklık değişimine ek birtakım faktörlerin de risk artışına yol açtığını gösteriyor. Örneğin, mevsimsel bir düzene sahip hava kirliliği düzeyleri de kalp krizi riskini artıran sebeplerden biri. Özellikle büyük şehirlerde kışın yılın en yüksek noktasına ulaşan hava kirliliği, azot dioksit düzeyi ve fosil yakıtlardan havaya karışan aerosollerle kendini gösteriyor. Akciğerler aracılığıyla kan dolaşımına karışan bu kirleticiler, kan pıhtılaşmasına yol açabildiği için kalp krizi riskini artıran diğer bir etken olarak değerlendiriliyor.

Kış aylarında etkinliği artan grip gibi enfeksiyonlar da kalp krizine zemin hazırlayan etkenlerden bir diğeri. Bu enfeksiyonlar kalp atardamarı duvarlarındaki yağlı tabakayı gevşeterek damar tıkanıklığına yol açabiliyor. Grip aşısı oranı yüksek olan toplumlarda düşük sayıda kalp krizi vakası olması bu etkiyi doğrular nitelikte.

Bilim insanları mevsimlere göre değişen gen etkinliğinin de kalp krizi oranını artıran bir başka neden olabileceğini düşünüyor. Örneğin, bağımsızlık sistemimizi düzenleyen genlerden biri olan ARNTL'nin kış aylarındaki düşük etkinlik düzeyi, soğuk havalarda vücudumuzun neden yüksek düzeyde iltihabi tepki verdiğini açıklayabilir.

Kaynaklar

Mohammad MA, Koul S, Rylance R, et al. Association of Weather With Day-to-Day Incidence of Myocardial Infarction: A SWEDEHEART Nationwide Observational Study. *JAMA Cardiol.* 2018;3(11):1081-1089. [sciencedaily.com/releases/2017/09/170926091423.htm](https://www.sciencedaily.com/releases/2017/09/170926091423.htm) theconversation.com/heart-attacks-are-more-common-in-january-heres-why-70298

