

**«Mens sana in corpore sana» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

Жара и здоровье

Наступили жаркие дни, особенно опасные для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе и гипертонией. Поэтому когда «день год кормит» и наши пожилые родственники проводят всё время на дачах в согбенной позе, профилактика инсульта и инфаркта, как никогда важна. Даже у здоровых людей без проблем с сердцем и сосудами, жной может вызвать плохое самочувствие, так как значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. С потом выводится много жидкости и минеральных солей, а нехватка калия и магния может вызвать перебои сердечного ритма. Из-за сильного обезвоживания кровь сгущается, что повышает опасность тромбоза. У лиц, имеющих те или иные сердечно-сосудистые заболевания, жара провоцирует приступы стенокардии и учащенного сердцебиения, а также спазмы сосудов. Риск инфарктов, инсультов и закупорки легочных артерий тромбами в такие дни увеличивается в несколько раз.

Как же сохранить здоровье? Просто многим давно пора перестроить свой образ жизни, реализовывать собственную программу профилактики. И нет нужды совершать немислимые подвиги и подвергать себя невероятным лишениям. Достаточно избавиться от злоупотребления алкоголем, курения, контролировать артериальное давление, свой вес и уровень холестерина, рационально питаться и риск сосудистых катастроф (инфаркта и инсульта) резко снизится. Так считает **заместитель главного врача по медицинской части городской клинической консультативно-диагностической поликлиники Ставрополя, врач высшей квалификационной категории, отличник здравоохранения Российской Федерации, кандидат медицинских наук Татьяна Андросова.** К сожалению, учитывая извечную русскую привычку дожидаться ситуации, когда «жареный петух клюнет в темечко», мы предпочитаем обращаться к врачам уже в ситуации критической. Чтобы не стать жертвой наступившей жары, желательно соблюдать следующие правила.

1. Носить нужно свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу, избегая прямых солнечных лучей

2. Желательно после пребывания на солнце принять душ или обтереться полотенцем, смоченным прохладной водой. Но при этом избегать резкого перепада температур, что может спровоцировать спазм сосудов.

3. Значительно усиливает выделение пота в жаркую погоду характер нашего питания. Сладкая газировка, сдоба, сахар, кондитерские изделия, конфеты, и другие продукты, богатые простыми углеводами лучше исключить из своего рациона. Как и жгучие приправы - острый перец, аджику, хрен. Предпочтительнее использовать кислые соки лимона, брусники или граната.

4. Сведите к минимуму животные жиры, соленые, копченые, консервированные и маринованные продукты. Замените их на не очень жирную птицу, рыбу, морепродукты, фрукты, овощи, рис, овсяные хлопья, мультизерновые каши и ржаной хлеб, зелень.

5. Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду, небольшими порциями, буквально несколько глотков. Но больным сердечно-сосудистыми заболеваниями очень важно ограничивать объём жидкости до 1-1,5 литров. Лучше всего пить домашний хлебный или фруктовый квас. Он прекрасно утоляет жажду и восполняет потери микроэлементов. Можно для сохранения водно-солевого баланса к обычной воде добавлять 0,5 л минеральной.

6. Во время жары даже у здоровых людей снижается количество кислорода в крови. У гипертоников в жаркую погоду могут появляться одышка, слабость и быстрая утомляемость, как повышенное, так и пониженное артериальное давление, – продолжает Татьяна Андросова. Уезжая за город, надо проверить укомплектованность аптечки, срок годности препаратов. И хранить медикаменты в прохладном месте. Будьте особенно осторожны при приеме некоторых лекарств, повышающих риск теплового удара. Это лекарства для лечения аритмии, психически больных пациентов, а также антигистаминные и спазмолитики препараты.

7. Избегайте длительного нахождения на солнце и не выходите на улицу в часы наибольшей солнечной активности – с 11 до 16 часов. Работая в огороде, старайтесь не наклоняться! Иначе в сосуды мозга приливает кровь, внутричерепное давление повышается, что может привести к развитию инсульта. На дачах даже самая «скорая помощь» может оказаться не скорой!

8. Тщательно контролируйте свое самочувствие. Возникло головокружение, учащенное дыхание и пульс, появился обильный пот, значит нужно сразу зайти в тень или прохладное помещение, сесть и выпить немного воды. Если же стало совсем плохо, нужно расстегнуть воротник одежды, ослабить пояс, обтереть лицо и грудь водой. Если человек потерял сознание, его нужно

немедленно поместить в тень, облить холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. При загрудинной боли, ощущении сдавленности в груди используйте нитроспрей, брызнув дважды под язык. И вызывайте «Скорую помощь»

18.07.17.

Игорь Долгошеев,

специалист по связям

с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»