

 **Бережём сердце в летнее время**

Лето – пора жарких дней, отпусков, работы на приусадебном участке. Как сберечь свое здоровье и хорошо чувствовать себя в жару, задумываются многие. Здоровый организм и в жаркую и в холодную погоду хорошо адаптируется, больной же – работает на последних резервах.

Генетически мы адаптированы к летним температурам до 25 градусов, жаркая погода отрицательно сказывается на состоянии нашего организма – печени, сердце, сосудах. Особенно вредны для здоровья температурные перепады.

 Во время жары у людей со слабым сердцем увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, расширяются периферические сосуды, отекают нижние конечности, возрастает вероятность образования тромбов.

Под действием жары наш организм обезвоживается, вследствие чего происходит сгущение крови. А это явление очень резкие опасное, особенно для пожилых людей и людей, имеющих проблемы с сердцем. Обезвоживание организма может привести пациента к головокружению и обмороку. Здоровым людям в жаркую погоду рекомендовано выпивать такой объём жидкости, который компенсировал бы повышенное потоотделение (более 2-х литров), а больным, специалисты советуют не пить всякий раз, когда появляется жажда, а полоскать рот водой комнатной температуры.

 В жаркую погоду хуже себя чувствуют гипертоники и пациенты с ишемической болезнью сердца. Высокая температура воздуха вызывает тахикардию, а это состояние служит толчком к развитию у людей с ишемической болезнью приступа. Высокая влажность воздуха приводит к задержке лишней жидкости в организме, а та в свою очередь приводит к повышению артериального давления.

Артериальное давление в норме для всех возрастов составляет 120/80 мм.рт.ст, 140/90 мм.рт.ст. и выше – это повышенное давление.

По данным статистики от болезней сердца ежегодно в мире умирает 17 мил. человек и заболевание с каждым годом молодеет. Многие пациенты даже и не подозревают о наличии у себя патологии сердечно – сосудистой системы, а она медленно приводит пациента на больничную койку или ещё хуже к инвалидности и смерти.

Специалисты предупреждают, что прямые солнечные лучи не союзники людей с патологией сердечно – сосудистой системы. Потому всем, у кого есть патология сердечно – сосудистой системы не рекомендовано без надобности, выходить на улицу с 12.00 до 16.00, в это время следует находиться в тени. Одежда должна быть светлых тонов, из натуральной ткани и обязательно головной убор.

 В жаркое время суток следует ограничить свою активность, выполнять работу, не требующую активной нагрузки, как физической, так и умственной, а запланированную работу перенести на позднее и прохладное время. В согнутом состоянии с опущенной в низ головой нарушается отток крови от головы, что может спровоцировать резкий подъём давления, вплоть до потери сознания и инсульта.

В жаркую погоду старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перенапряжение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

Не ищите спасение от жары в слишком прохладной воде, особенно опасно для больных с ишемической болезнью. Холодная вода может привести к дополнительному спазму сосудов, что чревато приступом стенокардии и даже инфаркта.

Употребление алкогольных напитков в жаркую погоду – прямой путь к обезвоживанию организма. Жара усиливает токсическое воздействие алкоголя на организм – от тяжелейших отравлений до смертельных исходов Лицам с заболеванием сердца, противопоказаны даже слабоалкогольные напитки, такие как пиво. Пиво многие считают безобидным напитком, но выпитое пиво вызывает скачок артериального давления, приступ стенокардии или приступ сердечной астмы.

Людям с патологией сердечно – сосудистой системы в личной аптечке рекомендовано иметь сердечные препараты (валидол, валокордин, нитроглицерин) и препараты, снижающие артериальное давление прописанные врачом. Не пытайтесь самостоятельно без рекомендации специалиста снизить дозу или отменить приём лекарственного препарата.

Если в жаркую погоду почувствуете головокружение, учащение дыхания и пульса, повышенное потоотделение (признаки теплового удара) быстро перейдите в тень или прохладное помещение, присядьте, выпейте прохладной воды, освободите грудную клетку, расстегнув ворот рубашки, ослабив давление пояса, обрызгайте лицо и грудь водой. Если беспокоит боль за грудиной, ощущение сдавленности, вызывайте скорую помощь.

