 УЗ «Краснопольская центральная районная больница»

 **Как пережить жару без скачков давления?**

**Сердечно – сосудистые заболевания занимают 1-е место среди причин**

 **смертности человечества.**

**Артериальное давление в норме для всех возрастов – 120 / 80 мм.рт.ст.,**

**давление свыше 140 /90 мм.рт.ст. – артериальная гипертензия.**

 **Артериальная гипертензия является фактором развития -**

**ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, стенокардии,**

**инсульта.**

**В жаркую погоду человек теряет больше жидкости, чем в прохладную, в**

**связи с чем происходит сгущение крови, кровь медленно движется**

**по сосудам.**

**Для нормализации кровотока срабатывает защитный механизм**

**организма – давление в сосудах повышается.**

**Симптомы летней гипертонии:**

 **головная боль, головокружение, тошнота, слабость,**

**потеря сознания, нарушения дыхания, расстройство ритма**

**сердцебиения.**

**Советы специалистов, как пережить жару летом:**

**1.избегать работы на солнце:**

**2.обязательно носить головной убор:**

**3.не выходить на улицу без надобности с 12.00 до 16.00:**

**4.носить одежду из лёгких хлопчатобумажных тканей светлых тонов:**

**5.употреблять не менее 2-3 литров воды в сутки:**

**6.ограничить приём соли:**

**7.ограничить приём мясной пищи:**

**8.не работать активно в середине дня:**

**9.не употреблять алкоголь:**

**10.не курить:**

**11.регулярно принимать назначенные врачом препараты снижающие**

 **артериальное давление, постоянно контролировать своё давление.**

**Следует знать, однажды появившись, артериальная гипертензия не**

**исчезнет, а требует постоянного приёма лекарственных препаратов и**

**периодического контроля артериального давления.**



тираж: 20 экземпляров