**Секреты спасения в жаркую погоду.**

Долгожданная пора года во всём разгаре. Детвора и взрослые спешат на улицу, что бы насладиться теплом, принять солнечные ванны, подышать ароматами цветущих деревьев, трав и цветов.

Специалисты предупреждают, что не все любители летнего отдыха на природе могут злоупотреблять жаркими, солнечными днями.

Жаркая погода угрожает , как здоровым людям, так и людям с хроническими заболеваниями.

Наибольшее количество сердечно – сосудистых катастроф (инфаркт миокарда, мозговой инсульт, гипертонический криз) приходиться на летний период. В это время полным ходом идёт работа на приусадебных участках (посев, прополка, сбор урожая). Люди торопятся, как можно больше выполнить запланированный объём работ и забывают о своих болячках, о противопоказаниях, о приёме медицинских препаратов.

 Специалисты предупреждают, что для неподготовленной сердечной мышцы чрезмерная физическая нагрузка чревата серьёзными последствиями. Что бы сохранить нормальное кровообращение в жару, даже здоровому сердцу приходиться работать на пределе своих возможностей.

 Палящий зной усиливает потоотделение, что приводит к потере большого количества жидкости, минеральных солей (калия, магния), которые сами по себе не восполняются.

Такая ситуация может привести к сгущению крови, внутрисосудистому образованию тромбов, гипертоническому кризу, нарушению сердечного ритма.

Более 60 процентов нашего тела состоит из воды, которая имеет важное значение, для всех процессов жизнедеятельности организма.

При потере более 10 процентов содержащейся в организме жидкости человек впадает в кому, при 20 процентах потерях - погибает.

Специалисты предупреждают, что организм здорового человека реагирует на высокую температуру воздуха расширением сосудов, учащением пульса, повышением артериального давления, появлением одышки.

Лицам с заболеваниями сердечно – сосудистой системы и пожилым людям следует быть предельно внимательными к своему здоровью во время летнего периода, выполнять все рекомендации врача, не снижать дозы назначенных медицинских препаратов, в начале лета пройти профилактическое обследование.

 По тяжести и смертности заболевания сердечно – сосудистой системы во всём мире стоят на первом месте.

Следует знать, болезни сердца часто начинаются бессимптомно или имеют едва уловимые признаки, которые развиваются медленно, длительное время остаются незамеченными.

Решающую роль в развитии патологии сердца играет образ нашей жизни, приобретённые в процессе жизни привычки, стрессовые ситуации, окружающая среда.

 Что бы сохранить здоровье и остаться трудоспособным на годы следует соблюдать следующие рекомендации специалистов:

1. избегать работы на солнце (с 12.00 до 15.00 - не рекомендовано находиться, под прямыми солнечными лучами);

2. при выходе на улицу обязательно прикрывайте голову головным убором, одежду выбирайте свободного кроя, светлого тона, желательно из хлопка;

3. избегайте интенсивной физической нагрузки, если температура воздуха выше 25 градусов;

4. поддерживайте прохладную погоду воздуха дома: закрывайте окна днём, если они выходят на солнечную сторону, смачивайте из распылителя шторы, поставьте на пол ёмкость с холодной водой;

5. включите в рацион питания больше овощей, фруктов, молочных продуктов и воздерживайтесь от чрезмерного употребления солёных и жирных блюд;

6. соблюдайте питьевой режим (до 2.5 л жидкости в день) избегая сладких, газированных, алкогольных напитков;

7. старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перенапряжение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара;

8. не ищите спасение от жары в слишком прохладной воде, которая может привести к дополнительному спазму сосудов, что чревато приступом стенокардии.

 9. обратитесь за медицинской помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу, сильную жажду, головную боль.

Лучшим способом профилактики рецидивов сердечной недостаточности являются:

 прогулки на свежем воздухе,

 полный отказ от курения и алкоголя,

 умеренная физическая активность,

 спокойная обстановка дома и на работе,

 оптимизм и уверенность в себе,

 обязательное употребление назначенных специалистом медицинских препаратов.