**Спасение в жаркую погоду.**

**СПЕЦИАЛИСТЫ предупреждают**: **жаркая погода угрожает здоровью людей**.

 **Организм здорового человека реагирует на высокую температуру воздуха**: расширением сосудов, учащением пульса, повышением АД, появлением одышки.

**Палящий зной** **усиливает потоотделение, что приводит к потере жидкости, минеральных солей (калия, магния).**

**Такая ситуация может привести к сгущению крови, образованию тромбов, гипертоническому кризу, нарушению сердечного ритма**  (при потере более 10 % жидкости - человек впадает в кому, при 20 % потерях - погибает).

Лицам с заболеваниями сердечно – сосудистой системы и пожилым следует быть предельно внимательными к своему здоровью, **выполнять все рекомендации врача, не снижать дозы назначенных медицинских препаратов**.

Наибольшее количество сердечно – сосудистых катастроф (инфаркт миокарда, мозговой инсульт, гипертонический криз) приходиться на летний период.

 **ПОМНИТЕ**, болезни сердца часто начинаются бессимптомно или имеют едва уловимые признаки, развиваются медленно, длительное время остаются незамеченными.

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

 Что бы **сохранить здоровье** следует соблюдать следующие рекомендации специалистов:

**1**. избегать работы на солнце (с 12.00 до 15.00);

**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, 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 (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.

**ПОМНИТЕ**, 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,**

 **-употребление назначенных специалистом медицинских**

 **препаратов.**