**Спасение от летнего зноя.**

**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, а 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 сердц**а играет: образ жизни, приобретённые привычки, стрессовые ситуации, окружающая среда.

 **Что бы сохранить здоровье в летний зной следует соблюдать следующие рекомендации специалистов**:

1. избегать работы на солнце (с 11.00 до 17.00);

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.