**Страничка профилактики: Как вести себя в жару**

Некоторым жаркая погода очень нравится. Но когда температура воздуха поднимается выше 36 градусов Цельсия — температуры человеческого тела, в организме меняются процессы терморегуляции, в которых активно участвует сердечно-сосудистая система.

В это время у человека могут обостряться любые заболевания. Тем более заболевания сердечно-сосудистой системы. Очень плохо переносят жару люди с заболеваниями центральной нервной системы. У них появляются головные боли. Вплоть до обмороков. Бывает, вегето-сосудистая дистония обостряется. Очень часто появляются головокружения. Плохо чувствуют себя люди с бронхиальной астмой. Поэтому надо учитывать, что заболевания могут часто обостряться.

Для того, чтобы этого избежать, медики рекомендуют обязательно иметь под рукой те препараты, которые принимаются постоянно по рекомендации врача. В жаркую погоду стоит пить больше жидкостей – вода, зелёный чай, минералка – они прекрасно снимают жажду и восстанавливают баланс микроэлементов. Под рукой иметь средства защиты от солнца – головные уборы, солнцезащитные очки и кремы.

Именно в часы полуденного зноя увеличивается количество инсультов и инфарктов среди людей старшего возраста, в том числе и дачников.

Наши дачники себя совершенно не жалеют: работают не только под открытым небом, но и в теплице. На такой жаре может случиться всё, что угодно: инфаркты, инсульты. Поэтому в самый жаркий период не стоит работать не только в теплице, но и на улице. Лучше работать в утренние часы или вечерние. Делать небольшие перерывы в работе, отдыхать, можно попить чаю – он восстановит силы.

Важно как можно дольше находитесь в помещении с кондиционером или хотя бы вентилятором.

Избегайте длительного пребывания на открытых пространствах, особенно в самые жаркие часы – с 11 до 17. Пребывание на солнце в жаркий период небезопасно даже для абсолютно здоровых людей.

Временно снизьте физически нагрузки или перенесите их на раннее утро или поздний вечер.

Откажитесь от курения. Склонность к тромбообразованию у курящих людей повышена почти вдвое.

Перестаньте употреблять любой алкоголь. Токсичный продукт его распада – ацетальдегид — способен нарушать сердечный ритм. Это особенно опасно в жару, когда нагрузка на сердце повышена.

Сократите количество пищи. Для ее переваривания требуется достаточно большое количество энергии, а в жаркую погоду лучше уменьшить энергозатраты. Кроме того, избегайте жирной еды, требующей длительного переваривания.

Выпивайте не менее полутора, но и не более трех литров воды в день, чтобы не нарушить водно-солевой обмен в организме. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний ограничьтесь двумя литрами. Не употребляйте острую пищу и сладкие напитки – эти продукты вызывают сильную жажду.

Если работа требует пребывания под прямыми лучами солнца, старайтесь раз в 10–15 минут уходить в тень или кондиционируемое помещение.

Не охлаждайте помещение или салон машины до минимальной температуры. Переход из прохладной комнаты на жару и обратно создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Возможно, температура в 26 градусов тепла в офисе покажется не очень комфортной, но если за окном 38 градусов, это будет безопаснее для здоровья.
Подготовлено:  МБУЗ «Клиническая поликлиника № 5»  отделение медицинской профилактики  № 2