Автор: А.Макенко, медсестра отделения профилактики

Синоптики обещают довольно знойное лето. Кому-то – радость, а для сердечника – серьезная опасность.

Для них в преддверии жары есть **простые рекомендации:**

Раз в день измеряем давление. Ориентироваться нужно на следующие цифры: 100-14060-90 – давление в этих пределах считается нормальным. Дальше по обстоятельствам: если давление выше нормы, желательно проконсультироваться с терапевтом.

Пьем медленно. В жару это обязательное условие нормального давления. Если врач не назначил индивидуальный режим, выпивать нужно 1,5-2 литра в сутки - маленькими глотками, не дожидаясь чувства жажды.

Прохлада любой ценой. Некоторым кажется, что при гипертонии резкая смена жары на кондиционированный холод - тоже плохо и куда лучше нечто среднее. Или менее мощное – например, вентилятор. На самом деле организму совершенно все равно, откуда прохлада – если лично вам в помещении хорошо и приятно, этого достаточно.

Гуляем утром. Что лучше – свежий прогретый воздух или прохладный, но кондиционированный? Безопаснее второе, однако выходить подышать все-таки нужно – ранним утром и вечером перед закатом, если чувствуется, что жара спала.

С диетой - построже. Любой гипертоник прекрасно знает, что соленое и копченое не для него. В обычное время многие делают себе послабления, однако в жару – не стоит, слишком рискованное. Это касается и жирных продуктов.