

Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

Наибольшее количество сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт и инсульт, приходится на летний период. Именно в это время вовсю кипит жизнь на приусадебных участках и люди, приехав на дачу, торопятся выполнить колоссальный, непосильный объем работы. Однако для неподготовленной сердечной мышцы даже здорового человека чрезмерная физическая нагрузка крайне нежелательна, а для пациентов с больным сердцем чревата куда более серьезными последствиями. Солнце и влажность являются испытанием для нашей системы кровообращения. Неудивительно, что пожилым, ослабленным и полным людям трудно переносить жару даже за городом – на природе, даче, не говоря уже о городской квартире и душном общественном транспорте. Как в такую погоду помочь сердцу и избежать опасных осложнений?

Известно, что организм здорового человека реагирует на высокую температуру расширением периферических сосудов, учащением пульса, повышением артериального давления, появлением одышки. Чтобы сохранить нормальное кровообращение, сердцу приходится работать в усиленном режиме, практически на пределе своих возможностей. Прибавьте сюда то, что палящий зной усиливает потоотделение, что сопровождается потерей большого количества жидкости и минеральных солей (калия, магния и др.). В свою очередь обезвоживание и электролитные расстройства приводят к сгущению крови, внутрисосудистому образованию тромбов, нарушению сердечного ритма. В результате значительно увеличивается риск развития инфаркта миокарда, гипертонического криза, инсульта, особенно среди тех, кто страдает хронической патологией сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому сердечникам настоятельно рекомендуется в начале лета обратиться к своему лечащему врачу и пройти профилактическое обследование.

Если вы входите в группу риска и опасаетесь за свое здоровье, соблюдайте несколько простых правил безопасности в жару.

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома: днем закрывайте окна (особенно если они выходят на солнечную сторону), а на ночь, если температура воздуха на улице ниже, открывайте. При сильной жаре поставьте на пол большую емкость с водой, время от времени подбрасывая в нее кусочки льда. Смачивайте водой из

распылителя шторы из натуральной (но не синтетической) ткани. Переходите в самую прохладную комнату, особенно на ночь.

По возможности не выходите на улицу в самое жаркое время суток, отдыхайте на свежем воздухе в беседке или в тени деревьев, избегайте интенсивной физической нагрузки, если температура выше 25 градусов. Покрывайте голову легким головным убором, а одежду выбирайте свободную (желательно из хлопка) и светлых тонов.

Принимайте прохладный душ или ванну. Делайте ванночки для ног, холодные компрессы или обертывания, используя мокрые полотенца, обтирайте тело прохладной водой.

Включайте в рацион питания больше овощей и фруктов, молочных продуктов и воздерживайтесь от чрезмерного употребления соленых и жирных блюд. Соблюдайте питьевой режим (1,5 – 2,5 литра жидкости в день), избегая очень сладких, газированных, алкогольных напитков. Хорошо утоляет жажду чай (особенно зеленый), в который можно добавить листья мяты, мелиссы, черной смородины.

Не прекращайте прием повседневных лекарств, но все же уточните у своего лечащего врача, как они влияют на терморегуляцию, водный баланс организма и чувствительность кожи к солнечному излучению.

Обратитесь за медицинской помощью, если почувствовали головокружение, слабость, тревогу, сильную жажду и головную боль. Постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела.