**Для использования в СМИ и**

**на сайтах медучреждений МЗ СК**

 **«Mens sana in corpore sana» -**

 **Надо стремиться к тому,**

**чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

 Римский поэт Ювенал

**Жара и здоровье**

Наступили жаркие дни, особенно опасные для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе и гипертонией. Поэтому когда «день год кормит» и наши пожилые родственники проводят всё время на дачах в согбенной позе, профилактика инсульта и инфаркта, как никогда важна. Даже у здоровых лю­дей без проблем с сердцем и сосудами, зной может вы­звать  плохое самочувствие, так как значитель­но   увеличивается   нагрузка на сердечно-сосудистую систему. С потом выводится много жидкости и минеральных солей, а нехватка калия и магния может вызвать перебои  сердечного  ритма. Из-за сильного обезвоживания кровь сгущается, что повышает опасность тромбоза. У лиц, имеющих те или иные сердечно-сосудистые заболевания, жара провоцирует приступы стенокардии и учащенного сердцебиения, а также спазмы сосудов. Риск инфарктов, инсультов и закупорки ле­гочных артерий тромбами в такие дни увеличивается в несколь­ко раз.

Как же сохранить здоровье? Просто многим давно пора перестроить свой образ жизни, реализовывать собственную программу профилактики. И нет нужды совершать немыслимые подвиги и подвергать себя невероятным лишениям. Достаточно избавиться от злоупотребления алкоголем, курения, контролировать артериальное давление, свой вес и уровень холестерина, рационально питаться и риск сосудистых катастроф (инфаркта и инсульта) резко снизится. Так считает **заместитель главного врача по медицинской части городской клинической консультативно-диагностической поликлиники Ставрополя, врач высшей квалификационной категории, отличник здравоохранения Российской Федерации, кандидат медицинских наук Татьяна Андросова.**  К сожалению, учитывая извечную русскую привычку дожидаться ситуации, когда «жареный петух клюнет в темечко», мы предпочитаем обращаться к врачам уже в ситуации критической. Чтобы не стать жертвой наступившей жары, желательно соблюдать следующие правила.

1.Носить нужно свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу, избегая прямых солнечных лучей

2.Желательно после пребывания на солнце принять душ или обтереться полотенцем, смоченным прохладной водой. Но при этом избегать резкого перепада температур, что может спро­воцировать спазм сосудов.

3.Значительно усиливает выделение пота в жаркую погоду характер нашего питания. Сладкая газировка, сдоба, сахар, кондитерские изделия, конфеты, и другие продукты, богатые простыми углеводами лучше исключить из своего рациона. Как и жгучие приправы - острый перец, аджику, хрен. Предпочтительнее использовать кислые соки лимона, брусники или граната.

4.Сведите к минимуму животные жиры, соленые, копченые, консервированные и маринованные продукты. Замените их на не очень жирную птицу, рыбу, морепродукты, фрукты, овощи, рис, овсяные хлопья, мультизерновые каши и ржаной хлеб, зелень.

5.Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду, небольшими порциями, буквально несколько глотков. Но больным сердечно-сосудистыми заболеваниями очень важно ограничивать объём жидкости до 1-1,5 литров. Лучше всего пить домашний хлебный или фруктовый квас. Он прекрасно утоляет жажду и восполняет потери микроэлементов. Можно для сохранения водно-солевого баланса к обычной воде добавлять 0,5 л минеральной.

6. Во время жары даже у здоровых людей снижается количество кислорода в крови. У гипертоников в жаркую погоду могут появляться одышка, слабость и быстрая утомляемость, как повышенное, так и пониженное артериальное давление, – продолжает Татьяна Андросова. Уезжая за город, надо проверить укомплектованность аптечки, срок годности препаратов. И хранить медикаменты в прохладном месте. Будьте особенно осторожны при приеме некоторых лекарств, повышающих риск теплового удара.Это лекарства для лечения аритмии, психически больных пациентов, а также антигистаминные и спазмолитики препараты.

7.Избегайте длительного нахождения на солнце и не выходите на ули­цу в часы наибольшей сол­нечной активности – с 11 до 16 часов. Работая в огороде, старайтесь не наклоняться! Иначе в сосуды мозга приливает кровь, внутричерепное давление повышается, что может привести к развитию инсульта. На дачах даже самая «скорая помощь» может оказаться не скорой!

 8.Тщательно кон­тролируйте свое самочув­ствие. Возникло головокру­жение, учащенное дыхание и пульс, появился обильный пот, значит нужно сразу зайти в тень или прохладное помещение, сесть и выпить немного [воды](http://radostysnami.ru/celitelnye-svoistva-produktov/voda-dlya-zdorovya.html). Если же стало совсем плохо, нуж­но расстегнуть воротник одежды, ослабить пояс, об­тереть лицо и грудь водой. Если человек потерял сознание, его нужно немедленно поместить в тень, облить холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. При загрудинной боли, ощущении сдавленности в груди используйте нитроспрей, брызнув дважды под язык. И вызывайте «Скорую помощь»

**18.07.17. Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

 **с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**