

Как пережить жару – советы кардиолога



Как сообщает [МЛЫН.ВУ](#), люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы особенно страдают в жаркую пору. Врач-кардиолог рассказал, как помочь организму при высоких температурах.

Как одеваться в жару, где и когда лучше гулять в такую погоду?

С десяти утра до четырех дня, в пик солнечной активности, желательно вообще оставаться под крышей. Если не получается – передвигаться в тени. Сердечникам лучше находиться в проветриваемом помещении. Если есть возможность – используйте кондиционер, но не переусердствуйте. Головной убор – кепка, шляпа, панамы – обязателен. Надевать лучше свободную одежду из натуральной ткани, чтобы не сковывала движения. На улицу лучше всего взять с собой воду, салфетки либо платок, чтобы можно было смочить водой и вытереть им лицо, руки, ноги. Это поможет охладиться.

При каких симптомах стоит обратиться к врачу?

Людам с артериальной гипертензией – если повышается давление, возникают головные боли, слабость, головокружение, одышка, боли в сердце. Тем, у кого ишемическая болезнь сердца, приступы стенокардии, – при болях за грудины. Эти люди всегда должны носить с собой препараты для самопомощи, если таковые имеются. При возникновении симптомов нужно незамедлительно принять лекарство и обратиться за помощью к прохожим (если находитесь в это время на улице). Если через 10-15 минут состояние не улучшается – вызвать скорую помощь.

Мужчины и женщины одинаково переносят жару?

В основном, да. Если установлено сердечно-сосудистое заболевание и имеется повышенная масса тела (ожирение), то одинаково плохо. Эти признаки – дополнительный риск для организма.

Каким должен быть рацион в жаркое время?

Обязательно питьевая вода. Не газировка, не сладкая, иначе жажда только усилится, – отмечает специалист. – Выпивать нужно минимум от 1,5 до 2 литров в день. Нужно избегать мясных блюд, а также жареных, копченых, соленых, с пряностями. Соль вызывает задержку жидкости в организме. Основной рацион должны составлять фрукты, овощи и зелень.

Кто оказывается в зоне риска?

По части сердечно-сосудистой системы в зоне риска – люди с ишемической болезнью сердца, нарушением сердечного ритма, болезнью сосудов головного мозга, ревмокардитом, врожденными пороками сердца.

Помимо сердечников – любой человек, даже здоровый. Жару больше 27 градусов плохо переносят все.

А как переносят дети?

Так же плохо. Дети, в принципе, активнее, чем взрослые. Люди постарше понимают, что нужно спрятаться в тени и особо не двигаться, не давать большую физическую нагрузку, а вот ребята не всегда это понимают и часто получают солнечные и тепловые удары.

Что делать, если жара мешает уснуть?

Открывать на ночь форточки, выпить что-нибудь успокаивающее – например, травяной чай.

Фото из архива МЛЫН.ВУ / Светлана Курейчик