

✓ ПРО ЗДОРОВЬЕ

# КАК «СЕРДЕЧНИКУ» ВЫЖИТЬ В ЖАРУ: СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА



**Июль в этом году выдался крайне жарким. Экстремальные температуры плохо переносит и здоровый человек, не говоря о тех, кто имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой.**

**Чем можно помочь организму в жару, читателям «Хронометра» рассказал заведующий кардиологическим диспансером ГБУЗ ВО «ОКБ» Николай БАРАБАШКИН.**

**В**о всем мире, в том числе и во Владимирской области, заболевания систем кровообращения являются одной из самых распространенных причин смертности.

Чаще всего ухудшение самочувствия у этой категории пациентов отмечается именно в жаркое время года.

- Приемлемой температурой для человека считаются 18–24 градуса. Но эти цифры условны. Комфортная температура, к которой человек привык. При этом на организм влияют не только температура, но и иные факторы: магнитное поле, атмосферное давление, влажность. Кроме того, в летний период неред-

ко случаются и физические перегрузки из-за активной работы в садах, огородах и дачах, - говорит Николай Михайлович.

Поэтому, советует кардиолог, если ваши пожилые родственники собираются на дачу, обязательно проверьте, взяли ли они лекарства. Напомните им, как опасно пропалывать грядки вниз головой: если человек гипертоник или у него атеросклероз сосудов, может случиться инсульт. Лучше всего взять низенькую скамеечку, поставить её между грядкой и работать в таком положении. Обязательно надевайте свободную шляпу с широкими полями. Почувствовали головную боль,



Фото: dospelnyy.pl

головокружение, слабость – срочно измерьте артериальное давление. Если оно ниже нормы, уйдите в тень, присядьте или прилягте, приподняв ноги, выпейте горячего чая с сахаром. Если повысилось - примите лекарства, прописанные врачом.

В жаркое время года «сердечникам» крайне важно соблюдать советы врача-кардиолога. Специалист даст индивидуальные рекомендации: какой уровень физической активности поддерживать, какие препараты принимать, а также, при необходимости, скорректирует терапию.

- Еще нужно внимательно следить за своим питанием: минимизировать употребление сыров, крепких чая, кофе, исключить алкоголь. Обязательно соблюдать оптимальный питьевой режим, чтобы избежать повышения вязкости крови и, как следствие, возможных тромбозов, а также излишней нагрузки на сердце.

Но самое главное – и в жару, и в холодное время года необходимо следить за своим здоровьем и уделять внимание профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

▲ ГБУЗ ОТ ВО «ОЦОЗ и МП»