**Как защитить сердце в летний период**

Температурные катаклизмы плохо влияют на самочувствие даже здоровых людей. Что уж говорить о пациентах с хроническими заболеваниями. Особенно тяжело жару и высокую влажность переносят больные с артериальной гипертонией.У людей с этой проблемой риск инсульта повышается в 7 раз, а ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда – в 4 раза.

Высокая температура воздуха оказывает серьезное влияние на организм человека, приводит к перегрузкам всех систем и органов, особенно страдает сердечно-сосудистая, дыхательная и мочевыделительная системы.

Поэтому летом очень важно уделять особое внимание здоровью сердца и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. При этом не следует забывать, что негативное влияние на работу сердца оказывает не только жаркая погода и колебания атмосферного давления, но и неправильный образ жизни. Неполноценный сон и недостаточная физическая активность, вредные привычки (алкоголь, курение), стрессы на работе, лишний вес – этого вполне достаточно, чтобы сердце даже здорового человека испытывало перегрузки.

Рассмотрим первые симптомы неполадок в работе сердечно-сосудистой системы: сжимающая боль в груди, головная боль, головокружение, «мушки» перед глазами, внезапное покраснение лица или бледность.

***Так, как же, сохранить здоровое сердце, особенно в летнюю жару?***

1. Старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами более 15 минут в самый солнцепёк (с 11 до 17 ч.). В это время лучше находиться в тени.
2. Носите легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевайте легкие головные уборы и имейте с собой бутылочку с водой.
3. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 ºС) не выходите на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 ч).
4. Не находитесь на сквозняках и не используйте длительное время кондиционеры, а в помещении с кондиционером не   устанавливайте температуру ниже +23-25º С. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.
5. Исключите из   своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.  В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки.  Помните о правилах санитарной гигиены: тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, а мясо и рыбу обязательно проваривайте.
6. Для защиты организма от обезвоживания для взрослых здоровых людей существует питьевая норма  2,5–3 л воды в день, а пожилым людям, особенно сердечникам и гипертоникам, в жаркое время года нужно пить не более двух литров. Если пить больше,  возрастает нагрузка на кровяное русло, почечные сосуды, в результате повышается давление.
7. Не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе и пиво), газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме, а продукты распада алкоголя на протяжении нескольких дней могут вызывать нарушения сердечного ритма. Следует обратить внимание на то, чтобы напитки были комнатной температуры или прохладные, но не холодные, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.
8. Ограничьте употребление никотина. Курение повышает риск тромбообразования, который в летний зной и так очень высок.
9. Не допускайте резкого колебания температур. Перепады температуры воздуха часто встречаются летом при выходе из кондиционируемого помещения на раскаленную улицу, при принятии контрастного душа или купании в холодной реке или море. Подобные колебания температур могут спровоцировать развитие так называемой «холодовой стенокардии», которая представляет собой возникновение болей в области сердца, вызываемое резким сокращением сосудов на холоде. Чтобы избежать этого болезненного состояния, заходите в воду постепенно и не купайтесь, если температура воды ниже 22 градусов.
10. Людям, страдающим  хроническими заболеваниями, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений имеющихся  заболеваний и их осложнений. Необходимые лекарства должны быть всегда под рукой.

Важно понимать, что регулярность лечения, есть основной путь к хорошему самочувствию, а лето – опасная пора даже для здорового сердца.

При первых признаках плохого самочувствия необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень, освободить грудную клетку от сдавливающей одежды. Если появились загрудинные боли, немедленно вызовите врача. До его приезда примите лекарства, стимулирующие сердечную деятельность.

**Любите свое сердце и будьте здоровы!**

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.