**Памятка для населения**

ЖАРА и СЕРДЦЕ

           За окном – лето, жара. Чем опасна жара? Длительное воздействие высокой температуры окружающего воздуха с низкой относительной влажностью и высокой солнечной радиацией вызывают существенные изменения обмена веществ. Основными проблемами жары для большинства людей являются: обезвоживание, перегрев организма (тепловые удары) и солнечные ожоги. Для людей с заболеваниями  сердца жара опасна еще и возникновением серьезных осложнений имеющихся заболеваний. В жаркую погоду увеличивается количество гипертонических кризов, случаев стенокардии, инфарктов миокарда, нарушений мозгового кровообращения, а поэтому очень важно тщательно выполнять рекомендации своего лечащего врача и получить дополнительную консультацию.

        Что делать, чтобы избежать проблем?  Без лишней необходимости не стоит  выходить днём под палящие солнечные лучи; особенно   в «час пик» с 11  до 16 часов, когда солнечная инсоляция  максимальна. Особенно это касается детей и пожилых людей.

           Лучшее время для выхода на улицу – утренние или вечерние часы. Передвигаться на улице лучше всего по теневой стороне, по затенённым участкам, через парки и скверы.

Что носить в жару? Выбирайте из своего гардероба одежду из легких светлых  натуральных тканей, например, хлопка или льна. Такие ткани хорошо впитывают пот, пропускают воздух. Синтетика летом противопоказана. Голову обязательно следует  покрывать шляпой, панамой, кепкой – на Ваш выбор. Можно рекомендовать любой лёгкий светлый зонт. Обуваться надо в легкую летнюю обувь, которая обеспечит свободный доступ воздуха к Вашим ногам: сандалии, босоножки, шлёпанцы; женщинам  рекомендуется отказаться от высоких каблуков.

           Не менее важный вопрос – питьевой режим!  В жаркое время наш организм усиленно теряет жидкость и поэтому необходимо, вовремя пополнять его запасы. Пить следует почти постоянно (около 2-х литров жидкости), маленькими порциями, равномерно (по несколько глотков), для этого постоянно  носите с собой жидкость (удобнее всего в небольших  пластиковых бутылочках). И ещё -  следите за тем, чтобы и ваш ребенок также  пил  воду, - это не просто благие пожелания, это серьезная врачебная рекомендация. Однако, следует обращать внимание и на то, что Вы пьёте. Можно пить не сладкие  охлаждённые соки, морсы, квас и чай. Горячий чай даёт потогонный эффект, а пот, как известно, лучшее средство терморегуляции  организма. К тому же, чай способствует «разжижению» крови, а значит, снижает риск возникновения тромбов. Утолять жажду можно также минеральной водой без газа или обычной водой слегка подсоленной. Дело в том, что соль имеет свойство задерживать воду в организме, и употребление соленой воды спасет Вас от обезвоживания. Лучше всего утоляют жажду обычная вода, столовая минеральная вода с газом или негазированная, несладкий зелёный чай.

А вот холодные газированные напитки и пиво не рекомендуются. Во-первых, от них ещё сильнее хочется пить, а во-вторых «ледяная» вода да ещё и с газом – это верный путь к простуде. Кроме того, употребление пива или других алкогольных напитков в жару повышает давление, учащает сердцебиение – это может спровоцировать сосудистый криз!

        Как  питаться? Что лучше кушать?  Чтобы создать запасы жидкости в организме, пища обязательно должна содержать жидкие блюда (первое и третье). Так, 1-е блюдо повышает выделение желудочного сока и его переваривающую способность. 2-е блюдо тоже лучше подавать в полужидком виде. Пережить жару поможет отказ от чрезмерного потребления жирных «тяжёлых» блюд в пользу легких овощных и молочных. Нежелательно употреблять в жару такие лакомства как пирожные, торты, пироги – все они «тяжелы» для организма. Летом очень полезны все лиственные зелёные овощи, они делают пищу вкуснее, обеспечивают организм не только витаминами, но и минеральными солями. Особенно хороши в сыром виде кресс-салат, шпинат сельдерей, салат, ботва свеклы и других овощей. Незаменим в салатах базилик, который устраняет утомление, слабость, умственную усталость, раздражительность, т.е. состояния, наблюдающиеся в период жаркого лета. Базилик способен поднять настроение, улучшить самочувствие. Очень полезны кабачки, которые являются источником калия, магния, железа, витамина С. Употребление фруктов после еды или на ночь провоцирует в желудке процессы брожения, поэтому их есть лучше по утрам. Виноград, сливы, груши, абрикосы, персики, апельсины и любые другие фрукты легко усваиваются нашим организмом, являются прекрасными составляющими летнего стола, пополняя организм необходимыми витаминами. Особенно стоит отдать должное кислым ягодам, например, крыжовнику,  красной и чёрной смородине. Пережить жару помогает дробное питание: часто и небольшими порциями. Основной приём пищи лучше всего перенести на более позднее время, но не забывайте, что перед сном наедаться вредно.

Рекомендации по занятиям спортом. В жару сосуды сильно загружены, не стоит устраивать ещё больше нагрузок. Интенсивные физические упражнения могут привести к обезвоживанию организма. Занятия фитнесом и спортом лучше заменить плаванием. Лучше отправляйтесь в бассейн  или принимайте душ (2-3 раза в сутки, это защитит от перегревания и поднимет тонус организма). Любителям водных процедур, хотелось бы напомнить простое правило – опасно нырять «в разгорячённом виде» в холодную воду. Резкий перепад температур может спровоцировать спазм сосудов и привести к печальным последствиям, вплоть до смертельных исходов. Поэтому придя на речку, необходимо несколько минут отдохнуть в тени («остыть»). То же правило касается и приёма душа. Не стоит сразу после уличного зноя торопиться под ледяную воду.  Лучше принять тёплый душ.

           Жара – это не только физический и эмоциональный дискомфорт, это серьёзная опасность для организма, особенно для сердечнососудистой системы.

 Поэтому:  постарайтесь соблюдать основные правила поведения в  жаркую погоду и тогда пережить жару  будет намного проще.

Здоровья Вам  и – счастливого лета!

Отделение медицинской профилактики ГБУЗ АО « ГП № 2»