

## **Советы кардиолога: как пережить жару (памятка для пациентов)**

В преддверии лета напоминаем, что в жару увеличивается нагрузка на сердечнососудистую систему. В группе риска ухудшения здоровья при высокой температуре воздуха находятся люди, страдающие артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью, фибрилляцией предсердий. При повышении температуры воздуха до 30°C потоотделение увеличивается в 4-5 раз, что способствует увеличению частоты сердечных сокращений, увеличению артериального давления, отекам ног, возрастает вероятность образования тромбов. В связи с этим, возрастает риск развития гипертонического криза, инфаркта миокарда, инсульта. Чтобы обезопасить себя, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Необходимо соблюдать режим труда и отдыха на открытом пространстве: 30-40 минут работы должны чередоваться с 15-20 минут отдыха. Находиться на улице в жаркую погоду лучше всего утром до 11.00 и вечером после 16.00. Обязательно надевать головной убор.

2. Исключительно важно соблюдать в жаркие дни питьевой режим – пить не менее 1,5 – 2,5 литров жидкости (пациентам с сердечной недостаточностью необходимо посоветоваться с врачом). Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками: водой (лучше столовой минеральной), зеленым чаем, отваром мяты, соком.

3. Рекомендуется скорректировать рацион питания. Объем пищи должен быть меньше. Перенести основной прием пищи на вечерние часы с потреблением на завтрак – 35%, на обед -25%, на ужин – 40% суточного рациона. Продукты должны быть легкими. Надо максимально уйти от жирных, тяжело перевариваемых блюд, от острой, соленой пищи. Основу должны составлять овощи и фрукты, богатые жидкостью, клетчаткой, витаминами и минералами, кисломолочные продукты, творог, орехи.

4. Важно знать, что при температуре окружающей среды больше 25 градусов по Цельсию противопоказаны: тяжелый физический труд, лечебный массаж,

тепловые физиопроцедуры, занятия оздоровительной физкультурой, так как это приводит к дополнительной нагрузке на сердечно - сосудистую систему.

5. Особенно осторожными должны быть люди с заболеваниями сердечно - сосудистой системы, в т.ч. после недавно перенесенных инфаркта миокарда, инсульта, тромбоэмболии, люди, имеющие фибрилляцию предсердий, механические протезы клапанов сердца. В связи с повышением риска тромбообразования, очень важно самостоятельно не отменять препараты, разжижающие кровь, которые были назначены лечащим врачом. Очень важно соблюдать режим приема и дозирования данных препаратов, самостоятельно не заменять препараты без согласования с врачом. Это поможет снизить риск неблагоприятных последствий.

Людам, страдающим артериальной гипертонией, необходимо ежедневно контролировать свое артериальное давление, даже при хорошем самочувствии, четко принимать препараты антигипертензивной терапии, своевременно принимать меры при повышении артериального давления.