

Как уберечь сердце от жары

Генетически мы адаптированы к мягким летним температурам до +25°C, поэтому рекордные отметки, до которых сегодня могут подниматься ртутные столбики наших термометров, не проходят даром для сердечно-сосудистой системы. Во время сильной жары у людей со слабым сердцем увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление, расширяются периферические сосуды, отекают ноги, возрастает вероятность образования тромбов. Особенно вредны для здоровья резкие температурные скачки. Первое время работе сердца помогают резервные силы организма, но они не безграничны.

В жару хуже чувствуют себя гипертоники, у пациентов с ишемической болезнью сердца (ИБС) чаще возникают приступы стенокардии. Поэтому в начале лета им нужно обратиться к своему лечащему врачу — пройти профилактическое обследование.

Высокая температура вызывает тахикардию — сердце работает в режиме марафонца. Это состояние — толчок к развитию приступа у людей с ишемической болезнью. Потому всем, у кого есть патология сердечно-сосудистой системы, не стоит выходить на улицу с 12:00 до 16:00. Следует находиться только в тени и искать относительно прохладные места. Прямые солнечные лучи — не ваши товарищи. Одевайтесь легко и свободно. Пусть это будут натуральные ткани светлых оттенков. Стоит отказаться от сдавливающих горло воротничков, узких рубашек, тугих ремней.

«Огородная болезнь»

Именно так врачи называют сердечные приступы, которые происходят на дачных участках. Не забывайте, что нельзя полоть грядки, сильно согнувшись и опустив голову. Такая поза нарушает отток крови от головы — может возникнуть резкий подъём артериального давления, вплоть до потери сознания и инсульта. Помните о режиме труда: 30–40 минут поработали, 15–20 — отдохните. Если появились одышка, перебои в работе сердца, слабость, головокружение или ещё хуже — загрудинные боли, немедленно прекратите любые физические действия. А лучше вообще отказаться от работы в зной. Сердечникам в первую очередь.

Людам с патологией сердечно-сосудистой системы, нужно обязательно иметь при себе тонометр. Случается, что появление головной боли кто-то воспринимает как начало гипертонического криза. Зная о серьезных последствиях этого состояния, но, не измерив давления, в панике начинает хватать одну, вторую, третью таблетку. Но если окажется, что головная боль не была признаком высокого АД, а возникла от переутомления, стресса и пр. бесконтрольный прием лекарств вызовет резкую гипотензию (снижение давления) и может привести к обмороку.

В личной аптечке всегда должны быть сердечные средства. Это препараты для снижения давления, прописанные лечащим врачом, валокордин, валидол и нитроглицерин. Причем два последних лекарственных

средства стоит держать у себя в кармане — на всякий случай, если вдруг станет плохо и добраться до аптечки не получится.

Последний акцент: в летнее время не пытайтесь снизить лекарственную дозу препаратов или отменить их прием вообще. Без рекомендации врача делать это нельзя ни в коем случае!

В особо жаркие дни стоит пересмотреть свой рацион. Потреблять меньше мяса и животных жиров, больше растительной и молочной пищи. Однако в любом случае не стоит переедать и полезные продукты. Основной принцип — легкая еда по чуть-чуть. Необходимо есть больше зелени: петрушки, укропа, овощей, фруктов, мясо лучше заменить рыбой, отказаться от наваристых первых блюд. При этом минимум соли.

Если в жару Вы почувствовали головокружение, учащение дыхания и пульса, повышенное потоотделение? Это первые признаки теплового удара. Тут же перейдите в тень или прохладное помещение, присядьте, выпейте немного охлажденной воды. Освободите грудную клетку, расстегнув рубашку, ослабив давления пояса, воротника, ремня. Обрызгайте лицо и грудь водой. Если беспокоит боль за грудиной, ощущение сдавленности, камня на груди, положите под язык таблетку нитроглицерина. Если боль не проходит(!), нужно принять аспирин — всю таблетку — не половинку и не четверть. Это средство является антиагрегантом — оно разжижает кровь. Потому в данной ситуации разжевывание аспирина — профилактика инфаркта миокарда. Как можно скорей вызывайте «скорую помощь».

Высокая влажность воздуха приводит к задержке лишней жидкости в организме. Если есть выраженная ишемическая болезнь сердца, объем выпиваемых соков, минеральной воды пр. должен быть сокращен до 800 мл в сутки (при условии, что человек не находится на солнце). Избыток жидкости может привести к повышению артериального давления. Людям с больным сердцем можно посоветовать не пить всякий раз, когда появляется жажда, а просто полоскать рот водичкой комнатной температуры.

Здоровым людям нужно выпивать такой объем жидкости, который компенсировал бы повышенное потоотделение. Иначе обезвоживание может привести к головокружению и обмороку.

Людям с заболеваниями сердца, категорически противопоказаны даже слабоалкогольные напитки, например, пиво. Многие считают его безобидным, но выпитое пиво вызывает скачки артериального давления по двум причинам: воздействие алкоголя плюс избыток жидкости. А если есть гипертензия плюс ИБС, пенный напиток, как и другое спиртное, может вызвать нестабильную стенокардию и даже приступ сердечной астмы.

Оптимальный вариант в жару — зеленый чай. Он хорош тем, что содержит антиоксиданты — вещества, регулирующие холестерин обмен, и в отличие от черного чая и кофе, не имеет танинов, которые учащают сердцебиение.

В течение дня и на ночь можно готовить себе отвар из мяты, липы, чабреца, добавляя в них свежие или мороженые ягоды. Не ищите спасения от жары в слишком прохладной воде. Особенно опасно входить

разгоряченными в воду больным ишемией. Это может привести к дополнительному спазму сосудов. И здесь только полшага до приступа стенокардии и даже инфаркта.

Рекомендуется в течение дня можно обрызгивать себя из пульверизатора чуть теплой водичкой. Именно такая снимает с поверхности кожи тонкий липидный слой, открывая поры и заставляя кожу дышать. Холодная вода это не делает.

В помещениях обязательно включайте кондиционеры и вентиляторы или завешивайте окна мокрыми простынями.

Управление здравоохранения облисполкома