

Курильщикам в жару следует быть осторожными

Аномально жаркая погода губительно сказывается на здоровье людей. Особенно осторожными в жару стоит быть курильщикам. В жару значительно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Увеличивается и риск образования тромбов, который повышается в жару даже у здоровых людей. Учитывая, что одно из свойств никотина — это как раз активация тромбообразования, курить в жару крайне не рекомендуется.

При сильной жаре люди страдают от дефицита кислорода, а курение дополнительно сжигает «внутренний кислород». Поэтому злоупотребляющие курением в жару чаще страдают от спазма сосудов.

Лёгкие у курильщиков находятся в несколько сжатом состоянии, из-за того что поступает большое количество дыма. Создаётся сильная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, которая остро реагирует на дефицит калия и магния в организме, который возникает в жару при курении, и каждая выкуренная сигарета в жаркую погоду будет создавать проблемы в работе сердца.

Курящим людям необходимо по возможности отказаться от курения в жару, больше находиться в тени и увеличить количество потребляемой воды.

В сутки следует выпивать не менее 2–2,5 литра питьевой воды, чая, минеральной столовой негазированной воды, прохладительных напитков. При этом не стоит употреблять очень холодные напитки.

Дома можно делать влажные обтирания или принимать прохладительный душ, чья температура не должна быть ниже 30 градусов. На кондиционерах оптимально выставлять температуру не менее 23–25 градусов. При этом не стоит находиться в одной комнате с кондиционером во влажной одежде.

Будьте осторожны, берегите себя!

Фельдшер-валеолог отделения
информационного обеспечения и ЗОЖ

Анна Гулакова