**Осторожно, сердце!**



Многим кажется, что летом замирают даже хронические болезни, потому люди снижают дозы лекарств или вовсе забывают их принимать. Особенно осторожными надо быть страдающим гипертонической и ишемической болезнями сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Важно понимать, что регулярность лечения – основной путь к хорошему самочувствию, а лето – опасная пора даже для здорового сердца.

К признакам сердечной недостаточности, возникающим на жаре, относятся:

* слабость;
* одышка;
* сдавленность в грудной клетке;
* потемнение в глазах;
* обмороки.

Учащение пульса в летнее время обусловлено двойной нагрузкой на сердце, связанной с быстрым обезвоживанием организма и реакцией сосудов.

**Для людей, чьи сосуды уже знакомы с болезнями, существуют следующие правила отдыха:**

* Регулярный прием препаратов, назначенных врачом.
* Ограничение физической активности во время пика жары.
* При первых признаках сердечной неполадок (одышка, боль, головокружение) нужно прекратить любые нагрузки.
* Ограничить пребывание на солнце до 15 – 20 минут с перерывами отдыха в тени.
* Не забывать о головном уборе на солнце.
* Не спасаться от жары в холодной воде.
* Обеспечивать организм жидкостью, сократить потребление жирной пищи, перестраивая рацион на пользу фруктов, овощей, молочных продуктов.

В жаркую погоду тело теряет много воды, отчего кровь густеет и сердцу, перекачивающему ее, приходится работать с утроенной нагрузкой. К сожалению, оно не всегда справляется с этим. Можно, конечно, и воду пить за троих. Однако гипертоники должны ограничивать себя в потреблении жидкости. Хотя и для них есть «лазейка»: зеленый чай утоляет жажду быстрее, чем вода.

В жару надо контролировать себя и в еде: вместо свинины потреблять мясо птицы, вместо картофеля – зеленые овощи.  И никаких физических упражнений на свежем воздухе, если температура превысила 30-градусную отметку! А в самые жаркие дни вообще нужно как можно меньше выходить из дома.

***Берегите себя и будьте здоровы***!