

КАК УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ПРИ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЕ:

группы риска и профилактические меры

Летние месяцы этого года побили температурные рекорды, став самыми жаркими за последние 30 лет. Экстремально жаркую погоду плохо переносят и здоровый человек, не говоря о тех, кто имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой. Людям с болезнями сердца при такой погоде нужно уделять особое внимание здоровью и самочувствию.

У людей, страдающих хроническими болезнями системы кровообращения (БСК), заболевания могут обостряться. Большинство исследований показывают, что прирост смертности от БСК во время волн жары близок к 10%.

В зоне риска оказываются пациенты, страдающие:

- артериальной гипертензией;
- ишемической болезнью сердца;
- болезнью сосудов головного мозга;
- болезнью периферических артерий;
- врожденными и приобретенными пороками сердца;
- тромбозом глубоких вен и эмболией легких;

• нарушением сердечного ритма и проводимости (мерцательной аритмией, экстрасистолией, различными блокадами сердца).

Пациенты с хроническими заболеваниями должны четко понимать: нельзя прекращать принимать препарат, который назначил врач. Иногда в жару артериальное давление может понизиться, но это не говорит о том, что пациент вылечился, к примеру, от гипертонии и может прекратить принимать лекарства. Спустя некоторое время происходит обострение хронического заболевания – может развиться гипертонический криз, может прогрессировать коронарная недостаточность! В таких ситуациях, особенно при жаре, обострения хронических заболеваний протекают особенно тяжело.

Помимо «сердечников», в зависимость от высоких температур попадают и люди с избыточной массой тела (ожирением), которое также

является дополнительным риском для организма и в частности для сердечно-сосудистой системы.

Отдельно стоит отметить, что уровень смертности мужчин от болезни системы кровообращения превышает женский в 4,7 раза, от ишемической болезни сердца – в 7,2 раза, от инфаркта миокарда – в 9,1 раза и от цереброваскулярных болезней – в 3,4 раза. У мужчин больше факторов риска, потому что они чаще курят, употребляют алкоголь. Курение – крайне мощный фактор риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Во избежание обострения хронических заболеваний, перегрева организма и резкого ухудшения здоровья рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер:

① Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.

② При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание – приоткрыть форточки, окна, по возможности включить вентиляторы (напольные, настольные).

③ При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желателен, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (панама, платок и т. п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

④ Потребность в энергии в жару снижается, в связи с чем организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше заменить его рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желателен исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

⑤ В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков

с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литра жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

⑥ Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

⑦ В течение дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.

⑧ Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

⑨ При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.

⑩ Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.



ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕЛЕФОН БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: 8-800-222-11-77

г. Брянск, улица Софьи Перовской, д. 83 (4-й этаж)