

Как в жару избежать проблем со здоровьем



Некоторым жаркая погода очень нравится. Но когда температура воздуха поднимается выше 36 градусов Цельсия — температуры человеческого тела, в организме меняются процессы терморегуляции, в которых активно участвует сердечно-сосудистая система.

О том, как улучшить самочувствие в самые жаркие летние дни расскажем в статье.

Опасность №1

Основной риск для здоровья в жару связан со сгущением крови и повышенным риском **образования тромбов**.

Обычно, когда уже жарко, но «забортная» температура ниже температуры тела, кровь активно циркулирует непосредственно под кожей, отдавая тепло во внешнюю среду и таким образом охлаждая организм.

Когда температура воздуха становится **выше 38 градусов**, активизация кровотока под кожей уже не помогает. Тогда тело человека включает механизм централизации кровотока – уменьшения кровоснабжения периферических сосудов.

Это сильно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и приводит к развитию ее заболеваний. Особенно опасны периоды затяжной жары.

Кроме того, сгущение крови происходит в условиях повышенного потоотделения и недостаточном восполнении потерянной организмом жидкости. Такой процесс может происходить **и при менее экстремальных температурах**.

Что делать, чтобы хорошо себя чувствовать в жару?

Как можно дольше находитесь в помещении с **кондиционером** или хотя бы вентилятором.

Избегайте длительного пребывания на открытых пространствах, особенно в самые жаркие часы – с 11 до 17. Пребывание на солнце в жаркий период небезопасно даже для абсолютно здоровых людей.

Временно **снижьте физически нагрузки** или перенесите их на раннее утро или поздний вечер.

Откажитесь от курения. Склонность к тромбообразованию у курящих людей повышена почти вдвое.

Перестаньте употреблять **любой алкоголь**. Токсичный продукт его распада – ацетальдегид — способен нарушать сердечный ритм. Это особенно опасно в жару, когда нагрузка на сердце повышена.

Сократите количество пищи. Для ее переваривания требуется достаточно большое количество энергии, а в жаркую погоду лучше уменьшить энергозатраты. Кроме того, избегайте жирной еды, требующей длительного переваривания.

Выпивайте **не менее полутора, но и не более трех литров** воды в день, чтобы не нарушить водно-солевой обмен в организме. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний ограничьтесь двумя литрами. Не употребляйте острую пищу и сладкие напитки – эти продукты вызывают сильную жажду.

Если работа требует пребывания под прямыми лучами солнца, старайтесь раз в 10–15 минут **уходить в тень** или кондиционируемое помещение.

Не охлаждайте помещение или салон машины до минимальной температуры. Переход из прохладной комнаты на жару и обратно создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Возможно, температура в 26 градусов тепла в офисе покажется не очень комфортной, но если за окном 38 градусов, это будет безопаснее для здоровья.

Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, с наступлением жары как можно быстрее **обратитесь к врачу**. Возможно, вам потребуется корректировка лекарственной терапии. Регулярно измеряйте давление и не забывайте принимать лекарства.

Самое важное

Сильная жара вызывает изменения в терморегуляции человеческого тела и повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и риск образования тромбов. Чтобы избежать проблем со здоровьем в жаркое время, откажитесь от курения и алкоголя, сократите физические нагрузки и количество съеденной пищи.